



COLEGIO DE BACHILLERES DEL ESTADO DE MICHOACÁN  
PLANTEL QUIROGA

SEMESTRE 2020-01

PRÁCTICA “EVALUACIÓN DE LA CONDICION FÍSICA DE LOS ALUMNOS DEL SEXTO SEMESTRE DEL COBAEM QUIROGA”

Nombre del alumno \_\_\_\_\_ Grupo \_\_\_\_\_

Elaborada por la M.S.P. Edith García Cedeño.

Fecha de la actividad \_\_\_\_\_

### **Introducción.**

La prevención primaria consiste en anticiparse, preceder y disminuir las probabilidades de que un hecho o evento suceda, mediante la realización de acciones para impedir que acontezca. Esta puede ser realizada en período prepatogénico con medidas diseñadas para promover la salud general óptima, a través de la protección específica del ser humano contra agentes patógenos o por el establecimiento de barreras contra los agentes del ambiente.

La actividad física es el factor del gasto energético sobre el que se tiene mayor control. La principal diferencia en el gasto de energía entre las personas resulta de los diferentes grados de actividad física, ya que algunas personas son muy activas, mientras que otras son sedentarias.

La condición física de los seres humanos se mide a través de los signos vitales: frecuencia cardiaca (pulso), frecuencia respiratoria, tensión arterial, temperatura, reflejos y coloración de la piel. Las cifras que se obtienen al medir los signos vitales indican el estado de salud y la condición fisiológica en que se encuentra el organismo.

### **Objetivo.**

Que el alumno conozca su condición física actual.

### **Materiales y Equipo.**

**Material:** material impreso, lápiz, cronometro, termómetro, lámpara, celular, instalaciones deportivas del plantel.

El alumno medirá algunos de los signos vitales como frecuencia cardiaca, frecuencia respiratoria, temperatura, reflejos (pupilares) y color de la piel. En los cuadros del 1 al 6 se enlistan las cifras normales para algunos de estos signos:

**Cuadro 1. Valores normales de la frecuencia cardiaca en estado de reposo**

Edad	Pulsaciones por minuto (p/m)
Recién nacido	135
1 año	120
6 años	85
14 años	75
Adultos	70

**Cuadro 2. Valores normales de la frecuencia respiratoria en estado de reposo**

Edad	Respiraciones por minuto
niños	20 a 30
adultos	16 a 20 ± 4
ancianos	14 a 16

**Cuadro 3. Valores normales de la tensión arterial (TA) para adultos en estado de reposo**

Fórmula para TA TA= presión sistólica (GC)/ presión diastólica (RVP)	
Valores	Diagnostico
= 100 a 120 mmHg de GC y de =60 a 80 mmHg de RVP	normal
>100 a 120 mmHg de GC y de >60 a 80 mmHg de RVP	hipertensión
<100 a 120 mmHg de GC y de <60 a 80 mmHg de RVP	Hipotensión

**Cuadro 4. Valores normales de Temperatura**

Valores	Diagnostico
36.5 a 37°C	normal
37.5°C	febrícula
Arriba de 38°C	fiebre

**Cuadro 5. Reflejo pupilar\*.**

Parámetro	Respuesta al estímulo	Diagnostico
Tamaño	la pupila no varía	anormal
	la pupila se encoge	miosis
	la pupila se dilata	midriasis
Respuesta al estímulo luminoso	la pupila se contrae inmediatamente y su tamaño disminuye	normorrefléxica
	Permanece del mismo tamaño o se dilata	arrefléxica
	Responde en forma tardía	Reflejo lento

\*Es la respuesta de las pupilas sirve para valorar el estado del sistema nervioso central

### Cuadro 6. Coloración de la piel\*.

Color de la sangre	
Rojo vivo	Normal u oxigenada
Rojo azulado oscuro	Cianosis (labios, nariz, orejas, uñas moradas)

\*Este último signo está determinado por la cantidad de pigmento que posee la epidermis (melanina) y por el flujo sanguíneo a través de ella.

### Actividad 1.

Se propone el siguiente cuadro de control a fin de que registres, en diferentes tiempos y condiciones los signos vitales.

Control de signos vitales

Parámetros	Tiempo	Signos vitales	Valores obtenidos	Interpretación
Reposo		Frecuencia cardiaca		
		Frecuencia respiratoria		
		Temperatura		
		Reflejo pupilar		
Recuperación	Al fin de la actividad (0 minutos)	Frecuencia cardiaca		
		Frecuencia respiratoria		
		Temperatura		
		Reflejo pupilar		
	Después de 3 minutos	Frecuencia cardiaca		
		Frecuencia respiratoria		
		Temperatura		
		Reflejo pupilar		
	Después de 5 minutos	Frecuencia cardiaca		
		Frecuencia respiratoria		
		Temperatura		
		Reflejo pupilar		

Cabe hacer notar que existen factores que hacen variar los signos vitales, sin que esto represente un riesgo. Algunas de estas variables son:

- Actividad física acelerada o intensa y hacer ejercicios.
- Estado emocional excitado debido a sustos o emociones intensas.
- Edad, a mayor edad, los signos vitales disminuyen, y a menor edad, aumentan.
- Género, en ocasiones el género del paciente puede implicar variación.

Por ese motivo, deben de consultarse en lo posible las tablas con los valores normales.