

**Ana Santiz Mendez**

**Josué Alejandro Roblero Días**

**Mapa mental**

**Salud pública**

**Grado**

**3°**

**Grupo**

**B**

#### • Frecuencia cardíaca

La **frecuencia cardíaca** es el número de veces que el corazón late por minuto. Es un indicador clave de la salud cardiovascular y puede verse afectado por factores como la actividad física, el estrés, la edad y la condición médica.

Los valores normales suelen ser:

- **Adultos:** 60-100 latidos por minuto (lpm)
- **Atletas entrenados:** 40-60 lpm (en reposo)
- **Niños:** 80-120 lpm
- **Bebés:** 100-160 lpm

Una frecuencia cardíaca demasiado alta (**taquicardia**) o demasiado baja (**bradicardia**) puede ser señal de algún problema de salud. Factores como el ejercicio, la temperatura, emociones intensas o incluso la hidratación pueden influir en la variabilidad de los latidos.



#### • Frecuencia respiratoria

La **frecuencia respiratoria** es la cantidad de veces que una persona respira en un minuto. Es un indicador clave de la función pulmonar y puede variar según la edad, el estado de salud y la actividad física. Los valores normales suelen ser:

- **Adultos:** 12-20 respiraciones por minuto
- **Niños:** 20-30 respiraciones por minuto
- **Bebés:** 30-60 respiraciones por minuto

Un ritmo respiratorio demasiado rápido (taquipnea) o demasiado lento (bradipnea) puede ser señal de algún problema de salud, como enfermedades respiratorias o condiciones metabólicas. Factores como el ejercicio, la fiebre o la ansiedad también pueden influir en la respiración.



**Temperatura corporal:** La **temperatura corporal** es un indicador fundamental de la regulación térmica del cuerpo. Los valores normales suelen variar según la edad, el momento del día y la actividad física. En general, se considera que:

- **Normal:** 36.1°C - 37.2°C
- **Fiebre:** Más de 38°C
- **Hipotermia:** Menos de 35°C

El cuerpo regula la temperatura mediante procesos como la sudoración y el flujo sanguíneo, adaptándose a cambios ambientales. Factores como infecciones, actividad física, emociones intensas o enfermedades pueden influir en la variación de la temperatura.

**Presión arterial.** Es la fuerza con la que la sangre circula a través de las arterias. Se expresa en dos valores:

- **Presión sistólica:** Es la presión cuando el corazón se contrae y bombea sangre.
- **Presión diastólica:** Es la presión cuando el corazón está en reposo entre latidos.

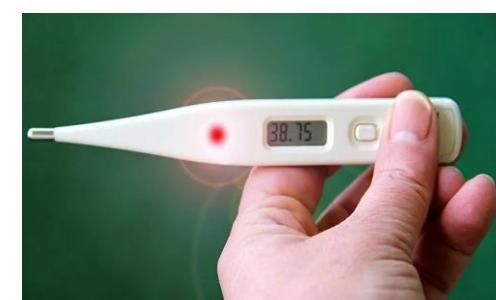
Por ejemplo, una presión arterial normal suele ser **120/80 mmHg**, donde 120 es la presión sistólica y 80 la diastólica. Valores demasiado altos o bajos pueden indicar problemas cardiovasculares, por lo que es un parámetro fundamental para evaluar la salud de una persona.



**La saturación de oxígeno en la sangre.** Este porcentaje indica la cantidad de oxígeno transportado por la hemoglobina en los glóbulos rojos. Se mide comúnmente con un **oxímetro de pulso**, un dispositivo que se coloca en el dedo y usa luz infrarroja para calcular la saturación de oxígeno.

Los valores normales suelen ser:

- **95-100%:** Nivel saludable.
- **Menos de 90%:** Puede indicar hipoxemia, una baja concentración de oxígeno en la sangre, lo que puede requerir atención médica.



## BIOGRAFIA

<https://www.bing.com/ck/a?!&&p=6b6bfabe95ba9f0d893d5da7bf0f2dff75b95884e60dfd15c2d944829a39e32bJmltdHM9MTc0ODEzMTIwMA&ptn=3&ver=2&hsh=4&fclid=3c501e45-d466-6a29-2e83-0d2bd5056bae&psq=signos+vitales+oms&u=a1aHR0cHM6Ly93d3cubm90aWNpYXNtZWRpY2FzLmVzL3NhbHVkL3NpZ25vcy12aXRhbGVzLW5vcm1hbGVzLW9tcy8&ntb=1>