**Pràctica: Les constants vitals**

**1. DESCRIPCIÓ**

Mesura de les diferents Constants Vitals

**2. OBJECTIUS**

* Revisar el vostre coneixement sobre les constants vitals
* Localitzar els punts de mesura de les diferents constants vitals
* Entendre com funciona el nostre cos i què són les constants vitals, com les podem mesurar i perquè és important el seu control.
* Aprendre a realitzar les mesures de les constants vitals.
* Aprendre a interpretar-ne els valors.

**3. DESCRIPCIÓ DE LA TASCA**

Seguir les instruccions de la fulla adjunta i duent a terme el que es demana i realitzar un treball-informe amb els resultats obtinguts, complementant-ho amb el que considereu necessari. I fent una **valoració final de l’activitat.**

**4. AVALUACIÓ**

És una **Tasca Procedimental Avaluativa** per tant és obligatori presentar-la. La no entrega comporta anar a convocatòria Extraordinària de tota la 1era Avaluació d’aquest crèdit de la part procedimental.

**4. RECURSOS**

Material penjat al moodle  **UD2 Les Constants Vitals**

**5. LLIURAMENT**

Data màxima d’**entrega única**:

El lliurament es farà per via Moodle en format pdf. Identificant-lo de la següent manera:

**Vostres noms i cognoms**, **Nom del Crèdit** i **nom de la tasca**.

Exemple: Pepita dels Pals i Marceli del Pi C4 Taller constants vitals

**Tasca: Pràctica: Les constants vitals**

Les constants vitals són:

* Temperatura corporal,
* Freqüència cardíaca o pols, FC
* Freqüència respiratòria, FR
* Pressió arterial, PA
* Saturació d’Oxigen

Són indicadores de l’estat de salut en el qual ens trobem.

Són valors constants, és a dir, sempre tenen valors iguals (dins d’un rang) i si aquests valors estan per sobre o per sota d’aquests rangs és quan el nostre estat de salut es veu alterat.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Temperatura** | **FC** | **FR** | **Pressió arterial** |
| **Adolescents** | 37 ºC | 70-80 bpm | 13-15 rpm | sistòlica 118/132 mmHg  diastòlica 70/82 mmHg |
| **Adults** | 36-37 ºC. | 60-80 bpm | 12-20 rpm | sistòlica 110/139 mmHg diastòlica 70/89 mmHg |

**1. LA TEMPERATURA CORPORAL**

Les mesures de temperatura corporal més freqüents són l’axil·lar, l’oral, la de l’oïda, la rectal i la de la pell.

La temperatura corporal pot variar segons el lloc, l’edat, l’activitat física i, fins i tot, segons el sexe.

1. Pren la temperatura axil·lar a **3 companys**, en repòs i després de fer activitat física.
2. Anota resultats a la taula
3. Analitza els resultats, utilitzant les taules i el material treballat a l’aula.

**Recorda de netejar i desinfectar el termòmetre cada cop que l’utilitzis**.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | Temperatura ºC  en repòs | Anàlisi | Temperatura ºC  post activitat |
| Company 1 |  |  |  |
| Company 2 |  |  |  |
| Company 3 |  |  |  |

**2. LA FREQÜÈNCIA CARDÍACA (FC) O POLS**

La FC o pols és el nombre de vegades que batega el cor en un minut.

La seva unitat de mesura són els batecs per minut o BPM.

Quan el cor batega impulsa la sang per totes les artèries, si nosaltres premem amb els dits alguna artèria podem sentir el flux de sang produït pel batec del cor.

Normalment, la mesura es fa al canell, al coll o al pit.

La freqüència cardíaca pot variat segons l’estat físic de la persona, l’estat psicològic (si estem nerviosos ens augmenta el pols), les condicions ambientals, la postura del cos, l’edat, el sexe i, fins i tot, la nostra pròpia genètica influeix.

D’altra banda, el pols és una manera d’avaluar la nostra condició física, si estem en bona forma o no.

1. Localitza i mesura el pols en les diferents parts del cos d’**un company** en repòs i després de fer activitat física.
2. Anota resultats a la taula
3. Analitza els resultats, utilitzant les taules i el material treballat a l’aula.

**Recorda d’utilitzar guants i/o netejar i desinfectar les mans cada comencis i acabis de fer una mesura**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | FC en repòs | Anàlisi | FC post activitat |
| Pols temporal |  |  |  |
| Pols carotidi |  |  |  |
| Pols apical |  |  |  |
| Pols humeral |  |  |  |
| Pols braquial |  |  |  |
| Pols femoral |  |  |  |
| Pols popliti |  |  |  |
| Pols pedi |  |  |  |

El pols és una manera d’avaluar la nostra condició física, si estem en bona forma o no.

A la taula següent veiem els valors de mitjana de la freqüència cardíaca en diferents situacions:

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **Adult sedentari** | **Adult amb bona condició física** | **Adult esportista** |
| **BPM repòs** | 70 – 100 | 60 – 80 | 40 – 60 |
| **BPM esforç físic** | 110 – 130 | 120 – 140 | 140 – 160 |
| **BPM exercici intens** | 130 – 150 | 140 – 160 | 160 – 200 |

1. Analitza els resultats, obtinguts del teu company per a determinar la seva condició física

**3. LA FREQÜÈNCIA RESPIRATÒRIA (FR)**

La FR que és el nombre de vegades que respirem (inspirem i expirem) en un minut.

La unitat de mesura que fem servir són les respiracions per minut o RPM.

Cada cop que inspirem, és a dir, que agafem aire pel nas i la boca, els nostres pulmons s’omplen d’aquest aire i la nostra caixa toràcica s’eixampla i amb l’expiració deixem anar l’aire dels pulmons pel nas i la boca i la caixa toràcica torna a l’estat inicial.

La mesura de la freqüència respiratòria es pot realitzar de manera molt senzilla col·locant la mà al pit d’una altra persona i comptant quants cops s’eixampla la caixa toràcica en un minut.

Igual que la freqüència cardíaca, la freqüència respiratòria pot variar per múltiples causes com l’exercici, les alteracions psíquiques (per exemple l’ansietat), latituds altes, alguns fàrmacs, l’edat, etc.

1. Mesura la Freqüència respiratòria de **3 companys**, en repòs i després de fer activitat física.
2. Anota resultats a la taula
3. Analitza els resultats, utilitzant les taules i el material treballat a l’aula.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | FR  en repòs | Anàlisi | FR  post activitat |
| Company 1 |  |  |  |
| Company 2 |  |  |  |
| Company 3 |  |  |  |

**4. LA PRESSIÓ ARTERIAL (PA)**

La PA és la força que fa la sang contra la paret de les artèries durant la contracció (sístole) i la dilatació (diàstole) del cor.

L’aparell que utilitzen els metges per mesurar-la es diu **tensiòmetre** i les unitats de mesura que utilitza són els mil·límetres de mercuri (mmHg).

El tensiòmetre ens proporciona dos valors:

* La pressió màxima o sistòlica (PAS). Pressió màxima que fa la sang contra la paret de les artèries en el moment de la sístole,
* La pressió mínima o diastòlica (PAD). Pressió en el moment de la diàstole, quan els ventricles del cor es relaxen.

Els valors de la pressió arterial poden variar segons l’edat, la dieta (la sal i els greixos saturats fan augmentar la pressió), el sexe (les dones tenim la pressió lleugerament més baixa que els homes), l’estrès, el consum de tabac i d‘alcohol, el sedentarisme…

1. Mesura la TA amb el tensiòmetre de **3 companys**, en repòs i després de fer activitat física.
2. Anota resultats a la taula
3. Analitza els resultats, utilitzant les taules i el material treballat a l’aula.

**Recorda d’utilitzar guants i/o netejar i desinfectar el material utilitzat cada comencis i acabis de fer una mesura**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | TA  en repòs | Anàlisi | TA  post activitat |
| Company 1 |  |  |  |
| Company 2 |  |  |  |
| Company 3 |  |  |  |