

Temperatura diaria y pulso

Fecha	Al levantarte		20 m. después desayuno		15:00 hrs (alrededor)	
	Temp	Pulso	Temp	Pulso	Temp	Pulso

Fecha	Al levantarte		20 m. después desayuno		15:00 hrs (alrededor)	
	Temp	Pulso	Temp	Pulso	Temp	Pulso

- La temperatura se debe medir en la boca, en la axila la temperatura es de un grado menos (en la boca 37°C, en la axila 36°C)
- La temperatura normal del cuerpo es entre 36,5 y 36.8 °C (97.8 – 98.2 F) al levantarse y debería subir a 37 °C (98.6 F) durante la mañana.
- Las mujeres con menstruación deben tomar su temperatura en los días 2-4 de su ciclo. Esto es debido a que antes de su menstruación la temperatura es ligeramente más baja y después más alta. El primer día de la menstruación se considera el primer día del ciclo.