

CONOSCI IL TUO PULSO



Che cosa è la tua pulsazione?

♥ il battito del cuore ♥ la tua frequenza cardiaca ♥ il ritmo del tuo cuore

Uno dei punti più semplici per sentire la tua pulsazione è sul polso, appena sotto il pollice. Puoi sentire la tua pulsazione in altre parti del corpo, inclusa nella piega del gomito, all'inguine e dietro il ginocchio.

Perché e quando dovresti controllare la pulsazione?

Essere consapevole della tua pulsazione è importante perché può indicare una frequenza oppure un ritmo cardiaco anormale.

E' una buona idea cercare di misurare la propria pulsazione in vari punti durante il giorno (prima e dopo varie attività). La tua frequenza varierà durante il giorno in base al tipo di attività che stai svolgendo: ciò è normale. Per ottenere la tua pulsazione basale ed il normale ritmo cardiaco cerca di misura la quando ti svegli al mattino e prima di coricarti a letto alla sera.

Qual è la pulsazione normale?

Tra i 60 ed i 100 battiti al minuto.

Ad ogni modo, ci sono cause normali per le quali la quali potrebbe essere più lenta o più veloce. Ciò potrebbe essere dovuto per motivi di età, per farmaci, per l'assunzione di caffeina, per il livello di fitness, per qualsiasi altra malattia incluse condizioni cardiache, stress ed ansia.

Quando dovresti richiedere altri consigli?

- ♥ Se la tua pulsazione sembra essere veloce per parte o per la gran parte del tempo e tu non ti senti bene
- ♥ Se la tua pulsazione sembra essere lenta per parte o per la gran parte del tempo e tu non ti senti bene
- ♥ Se la tua pulsazione ti sembra irregolare (con pulsazioni che "saltano"), anche se ti senti bene

Ogni persona è diversa ed è difficile fornire una precisa linea guida. Certamente molte individui possono avere una frequenza oltre i 100 battiti/min. (bpm) ed altri meno di 60 bpm. Le irregolarità sono abbastanza difficili da accertare poiché la normale pulsazione cardiaca è un po' irregolare, variando con le fasi della respirazione. Dovresti consultare il tuo medico se hai una frequenza cardiaca persistente al di sopra dei 120 bpm o inferiore ai 40 bpm.

Affiliated to



www.knowyourpulse.org

Please remember these are general guidelines and individuals should always discuss their condition with their own doctor

Associazione Nazionale per le Aritmie
info@heartrhythmalliance.org
www.heartrhythmalliance.org

Registered Charity Number: 1107496
© 2012

CONOSCI IL TUO PULSO IN QUATTRO FASI

1

Accerta la tua frequenza dal polso durante la fase di riposo, prima siediti per 5 minuti.

Ricordati che qualsiasi eccitante/stimolante (quali caffeina o nicotina) assunto prima del tuo controllo altererà la frequenza. Procurati un orologio con la lancetta dei secondi.



2

Togliti l'orologio e poni la mano destra o sinistra con il palmo rivolto verso l'alto e stendi il braccio mantenendo il gomito lievemente piegato.



3

Con l'altra mano, poni il dito indice e medio sul polso, alla base del pollice. Le tue dita dovrebbero poggiarsi tra l'osso nella parte estrema del polso ed il cordone del tendine attaccato al pollice (come mostrato nella figura). Potresti avere bisogno di muovere le dita un po' le dita intorno per trovare la tua pulsazione. Tieni premute costantemente con le dita sul polso al fine di sentirla e misurarla.



4

Conta per 30 secondi e moltiplica per 2 per ottenere la tua frequenza cardiaca in battiti per minuto.

Se il tuo ritmo cardiaco è irregolare, dovresti contare per 1 minuto e non moltiplicare.



Registra la tua pulsazione qui

Giorno	Risultato		Attività (ad esempio dopo una corsa)
	Orario di mattina	Orario Pomeridiano o Serale	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			