

# ?Conozca su pulso?



## Cual es su pulso?

Su pulso es:

♥ Su latido cardíaco ♥ Su frecuencia cardíaca ♥ Su ritmo cardíaco  
Uno de los lugares donde es más fácil sentir su pulso es en la muñeca, por encima de su pulgar. Ud. También puede sentir su pulso en otros lugares del cuerpo, por ejemplo en el pliegue del codo, en la ingle o detrás de su rodilla.

## Cuándo y porqué debería Ud. controlar su pulso?

Conocer su pulso es importante porque puede indicarle una frecuencia cardíaca anormal o una arritmia. Es una buena idea tratar de tomarse el pulso varias veces a lo largo del día (antes y después de varias actividades). Su frecuencia de pulso variará durante el día dependiendo de la actividad que Ud. está haciendo. Esto es normal. Para saber su pulso basal y el ritmo normal intente tomar su pulso en reposo al despertar en la mañana antes de levantarse.

## Cuál es un pulso normal?

Entre 60 y 100 latidos por minuto.

Sin embargo, hay situaciones normales en las cuales su pulso puede ser más lento o más rápido.

Puede estar vinculado a su edad, medicaciones, cafeína, grado en entrenamiento, enfermedades incluyendo las cardíacas, stress, ansiedad.

## Cuándo debe Ud. consultar?

Si su pulso parece estar acelerado la mayor parte del tiempo y Ud. no se siente bien. Si su pulso parece estar lento, a veces o la mayor parte del tiempo y Ud. no se siente bien. Si su pulso parece irregular ("saltarín") aunque Ud. no se sienta mal.

Todos somos diferentes y es difícil dar instrucciones precisas. Mucha gente puede tener frecuencias de pulso superiores a 100 por minuto (pm) o menores a 60 pm. La irregularidad es difícil de definir ya que el pulso normal es ligeramente irregular, variando con las fases de la respiración. Ud. debe consultar a su médico si tiene una frecuencia cardíaca persistentemente por encima de 120 pm o por debajo de 40 pm.

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



# Conoce tu pulso en cuatro pasos

1

Para tomar su pulso en reposo en su muñeca, primero que nada sientese por 5 minutos. Recuerde que cualquier estimulante tomado previamente puede afectar la frecuencia (cafeina, nicotina). Necesitará un reloj.



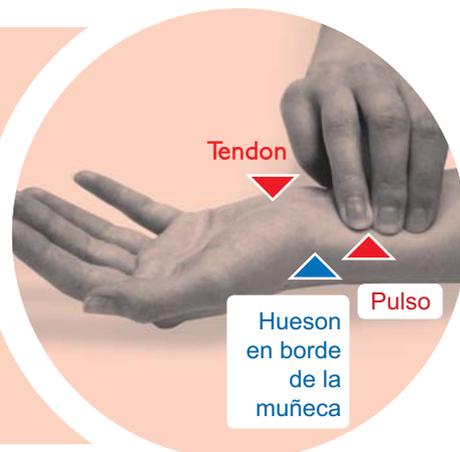
2

Saque el reloj y coloque su mano, derecha o izquierda con la palma hacia arriba y flexione levemente el codo.



3

Con su otra mano, coloque los dedos índice y medio en su muñeca en la base del dedo pulgar. Sus dedos deben ubicarse entre el hueso en el borde de su muñeca y el tenso tendón unido a su pulgar (como se muestra en la imagen).



4

Puede ser necesario mover un poco los dedos buscando el pulso. Mantenga una presión firme sobre la muñeca para sentir el pulso.

Cuente el pulso 30 segundos y multiplíquelo por 2 para obtener su frecuencia cardíaca en latidos por minuto. Si su ritmo es irregular cuente durante un minuto para obtener la frecuencia.



Day	Result		Activity (e.g. after a run)
	am	pm	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			