

¿Conozca su pulso?



¿Qué es el pulso?

Tu pulso es:

♥ El latido de tu corazón ♥ La frecuencia cardíaca ♥ Ritmo cardíaco

Uno de los lugares más fáciles para tomar tu pulso, es la muñeca, justo debajo del pulgar. Te puedes tomar el pulso en otras partes del cuerpo, como puede ser la zona de pliegue de tu codo, en la ingle o detrás de la rodilla.

¿Por qué y cuándo deberías controlarte el pulso?

Estar al tanto de tu pulso es importante porque puede indicar una frecuencia o ritmo cardíaco anormal. Una buena idea es intentar tomar el pulso en diferentes momentos del día (antes y después de diferentes actividades).

La frecuencia cardíaca cambiará durante el día dependiendo de la actividad que estés realizando. Esto es normal. Para obtener el valor inicial de la frecuencia cardíaca y el ritmo cardíaco normal, prueba tomar el pulso cuando te despiertas en la mañana y antes de irte a dormir.

¿Qué es el pulso normal?

Entre 60 y 100 latidos por minuto. Sin embargo, hay razones por las cuales tu pulso puede ser más lento o más rápido. Esto puede ser debido a tu edad, medicación, cafeína, estado físico, o cualquier otra enfermedad con relación al corazón, estrés y ansiedad.

¿Cuándo deberías buscar apoyo y consejo?

- ♥ Si tu pulso parece estar muy acelerado la mayoría del tiempo y te sientes mal.
- ♥ Si tu pulso parece ser muy lento la mayoría del tiempo y te sientes mal.
- ♥ Si sientes el pulso irregular (a los saltos), aun si no te sientes mal.

Todos somos diferentes y es difícil dar pautas precisas. Mucha gente puede tener frecuencia cardíaca por encima de 100 latidos por minuto y menos de 60 latidos por minutos. La irregularidad es muy difícil de evaluar ya que el pulso normal es un poco irregular, debido a que varía con la fase respiratoria. Deberías ver a tu doctor si tienes una frecuencia cardíaca persistente sobre 120 pulsaciones por minuto o debajo de 40 pulsaciones por minuto.

Affiliated to



Por favor, recuerde que estos son lineamientos generales y los individuos siempre deben discutir su condición con su médico.

Arrhythmia Alliance

www.hearhythmalliance.org
info@hearhythmalliance.org

CONOCE TU PULSO EN CUATRO PASOS

1

Para tomar el ritmo cardíaco en reposo en tu muñeca, siéntate con cinco minutos de antemano. Recuerda que si algún estimulante se toma antes de controlar el pulso, éste afectará la frecuencia (tales como cafeína o nicotina). Necesitarás un reloj pulsera en tu otra mano o un reloj de pared.



2

Quítate el reloj y mantén la mano en la cual vayas a tomar el pulso extendida, con la palma hacia arriba y el codo apenas flexionado.



3

Con tu otra mano, pon tu índice y el mayor sobre tu muñeca, en la base del pulgar. Tus dedos deberían colocarse entre el hueso al borde de tu muñeca y el tendón fibroso pegado a tu pulgar (como se muestra en la imagen). Quizás debas mover los dedos en la zona para encontrar tu pulso. Mantén con tus dedos una firme presión sobre tu muñeca de manera que sientas tu pulso.



4

Cuenta por 30 segundos y multiplica por 2 para calcular tu frecuencia cardíaca en latidos por minuto.

Si tu ritmo cardíaco es irregular, deberías contar por 1 minuto y no multiplicar.



Registra tu pulso aquí

| Día | Resultado | | Actividad (ejemplo, después de correr) |
|-----|-----------|----|---|
| | AM | PM | |
| 1 | | | |
| 2 | | | |
| 3 | | | |
| 4 | | | |
| 5 | | | |
| 6 | | | |
| 7 | | | |