



# Conoce tu Pulso

## PODRÍA SALVAR TU VIDA

[www.afa-ar.org](http://www.afa-ar.org)

[www.arrythmiaalliance-ar.org](http://www.arrythmiaalliance-ar.org)

[www.knowyourpulse.org](http://www.knowyourpulse.org)



# Conoce tu Pulso en 4 pasos

1

Para evaluar la frecuencia del pulso en reposo de la muñeca, sientate cinco minutos antes. Recuerda que cualquier estimulante tomado antes de la lectura va a afectar la frecuencia (como la cafeína o nicotina). Necesitarás un reloj con segundero.



2

Quítate el reloj y mantén la mano izquierda o derecha con la palma hacia arriba y el codo ligeramente flexionado.



3

Con la otra mano, coloca los dedos índice y medio en la muñeca, en la base del pulgar. Los dedos deben colocarse entre el hueso en el borde de la muñeca y el tendón fibroso unido al dedo pulgar (como se muestra en la imagen). Puede que tengas que mover los dedos alrededor un poco para encontrar el pulso. Mantén una presión firme en la muñeca con los dedos para sentir el pulso.



4

Cuenta durante 30 segundos y multiplica por 2 para obtener la frecuencia cardíaca en pulsaciones por minuto. Si el ritmo cardíaco es irregular, debes contar por 1 minuto y no multiplicar.



Registra tu pulso aquí

Día	Resultado		Actividad (ej. después de correr)
	am	pm	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			