

# ¿QUÉ ES EL PULSO?

EL PULSO ES:

♥ EL LATIDO DEL CORAZÓN. ♥ LA FRECUENCIA CARDÍACA. ♥ EL RITMO CARDÍACO.

Uno de los lugares donde se puede sentir el pulso con más facilidad es en la muñeca, debajo del pulgar. Puede sentir el pulso en otras zonas del cuerpo, incluso en el pliegue del codo, la ingle o detrás de las rodillas.

## ¿POR QUÉ Y CUÁNDO SE DEBE CONTROLAR EL PULSO?

Es importante conocer su pulso ya que este puede indicar una frecuencia cardíaca o un ritmo cardíaco anormales. Es conveniente tomarse el pulso en diferentes momentos del día (antes y después de diferentes actividades). La frecuencia del pulso cambiará durante el día, según las actividades que realice. Esto es normal. Para saber cuál es su pulso de referencia y su ritmo normal, tómese el pulso en reposo, cuando se despierta por la mañana y antes de acostarse.

## ¿QUÉ ES UN PULSO NORMAL?

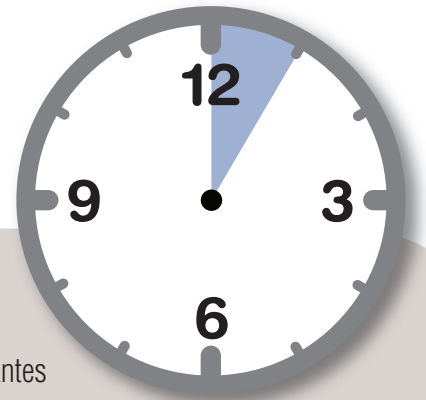
Entre 60 y 100 latidos por minuto. No obstante, hay razones normales por las que el pulso puede ser más rápido o más lento. Esto puede deberse a la edad, los medicamentos, la cafeína, el nivel de estado físico o cualquier enfermedad, incluso afecciones cardíacas, estrés y ansiedad.

## ¿CUÁNDO DEBE BUSCAR OTRA OPINIÓN?

- ♥ Si le parece que tiene el pulso muy acelerado en algunos momentos o casi todo el tiempo, y no se siente bien.
- ♥ Si le parece que tiene el pulso lento en algunos momentos o casi todo el tiempo, y no se siente bien.
- ♥ Si siente el pulso irregular (“da brincos”), aunque no se sienta mal.

Todas las personas son diferentes, y es difícil establecer pautas precisas. Desde luego, muchas personas pueden tener frecuencias del pulso por encima de los 100 latidos por minuto (lpm) e inferiores a 60 lpm. Es bastante difícil evaluar la irregularidad porque el pulso normal es un poco irregular, ya que varía con la fase de respiración. Debe ver al médico si tiene una frecuencia cardíaca persistente por encima de 120 lpm o inferior a 40 lpm.

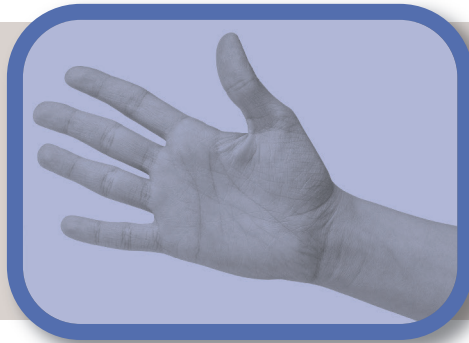
# CONOZCA SU PULSO EN 4 PASOS



1

Para evaluar su frecuencia del pulso en reposo en la muñeca, siéntese durante 5 minutos antes de hacerlo. Recuerde que cualquier sustancia estimulante que use antes de realizar la medición (como la cafeína o la nicotina) afectará la frecuencia. Deberá consultar un reloj que tenga segundero.

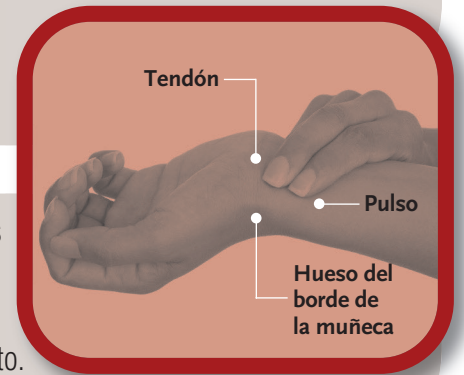
2



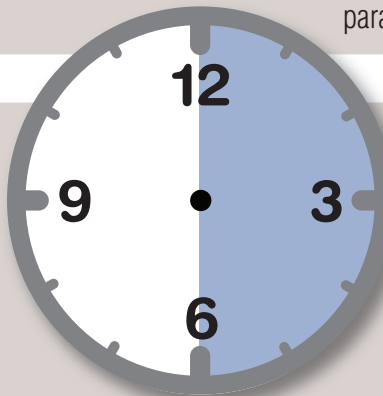
Quítese el reloj y coloque la mano izquierda o derecha con la palma hacia arriba y con el codo ligeramente doblado.

3

Con la otra mano, coloque los dedos índice y medio sobre la muñeca, en la base del pulgar. Los dedos deben colocarse entre el hueso del borde de la muñeca y el tendón fibroso que se une con el pulgar (como se muestra en la imagen). Es posible que deba mover los dedos un poco dentro de esa zona para encontrar el pulso. Mantenga una presión firme en la muñeca con los dedos para poder sentir el pulso.



4



Cuente durante 30 segundos y multiplique por 2 para obtener su frecuencia cardíaca en latidos por minuto. Si su ritmo cardíaco es irregular, debe contar durante 1 minuto sin multiplicar.

## ANOTE EL PULSO AQUÍ

Día	Resultado por la mañana	Resultado por la noche	Actividad (por ejemplo, después de correr)
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			