GUÍA DE COMPROBACIÓN DEL **PULSO**

¿Qué es el **pulso** ?

El pulso es:

- ♥ Los latidos del corazón
- ♥ La frecuencia cardiaca
- ♥ El ritmo del corazón

Uno de los puntos donde más fácil es tomarse el pulso es la muñeca, justo bajo el dedo gordo. Puede sentir su pulso en otros puntos del cuerpo, incluyendo el pliegue del codo, en la ingle o en la corva, tras la rodilla.

¿Cuándo debe uno tomarse el **pulso**?

El ser consciente del propio pulso es importante porque puede indicar una frecuencia o ritmo cardiaco anómalo.

Es buena idea intentar tomarse el pulso en distintos momentos del día (antes y después de realizar distintas actividades).

La frecuencia del pulso cambia a lo largo del día, dependiendo de la actividad desarrollada. Eso es normal. Para tener un pulso de referencia y conocer el ritmo normal, puede tomarse el pulso en reposo al levantarse por la mañana y antes de irse a dormir.

¿Cuál sería un **pulso** normal?

Entre 60 y 100 latidos por minuto.

Sin embargo, existen razones perfectamente normales por las que el pulso se puede acelerar o ir más lento. Las razones pueden ser la edad, los medicamentos que se estén tomando, la cafeína, el nivel de forma física y cualquier otra enfermedad, incluyendo enfermedades del corazón, nervios y ansiedad.

¿Cuándo debe buscar **atención** médica?

- ♥ Si siente que su pulso se le acelera a veces o muchas veces y se siente mal.
- ♥ Si siente que su pulso se ralentiza a veces o muchas veces y se siente mal.
- ♥ Si su pulso es irregular (va "dando saltos"), incluso si no se siente mal.

Cada persona es distinta, y es difícil dar orientaciones precisas. Es cierto que, en muchas personas, el pulso puede superar los 100 latidos por minuto o ser inferior a 60 latidos por minuto. Es muy difícil valorar si es irregular, ya que el pulso normal es a veces un poco irregular, y cambia con la fase de la respiración. Debe ponerse en contacto con su médico si su frecuencia cardiaca se mantiene por en cima de 120 lpm o por debajo de 40.

Recuerde que estas son recomendaciones generales que las personas siempre deben discutir su condición con su médico.

AF Association
info@afa-international.org
www.afa-international.org

AF Association
www.afa-international.org

iPACT INTERNATIONAL PHARMACISTS FOR ANTICOAGULATION CARE TASKFORCE

©AF Association 2016
Registered Charity Number: 1122442

CONOZCA SU **PULSO** EN CUATRO PASOS

1

Para controlar su pulso en reposo con la muñeca, siéntese antes durante 5 minutos.

Recuerde que si toma estimulantes (como cafeína o nicotina) antes de tomarse el pulso, la frecuencia cambiará. Necesitará un reloj de pulsera o de otro tipo que tenga dos manecillas.

2

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

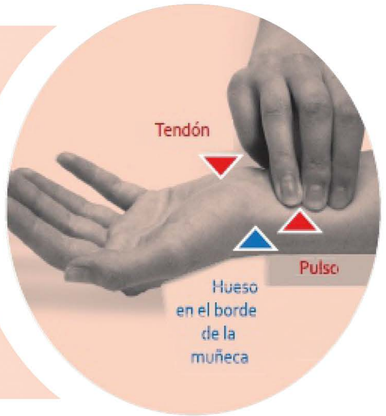
3

Ponga el índice y el dedo corazón de la otra mano sobre la muñeca, a la altura de la base del dedo gordo.

Los dedos deben quedar entre el hueso del borde de la muñeca y el tendón que llega hasta el dedo gordo (como muestra la imagen).

Puede que tenga que mover los dedos un poco por la muñeca para encontrar el pulso.

Mantenga una presión firme con los dedos sobre la muñeca para notar el pulso.



4

Cuente durante **30 segundos**, y multiplique por 2 para tomar la frecuencia cardiaca en latidos por minuto.

Si el ritmo de su corazón es irregular, debe contar durante un minuto y no multiplicar.

Apunte aquí su **pulso**

Día	Resultados		Actividad *(p.ej., después de haber comido)*
	am	pm	
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			