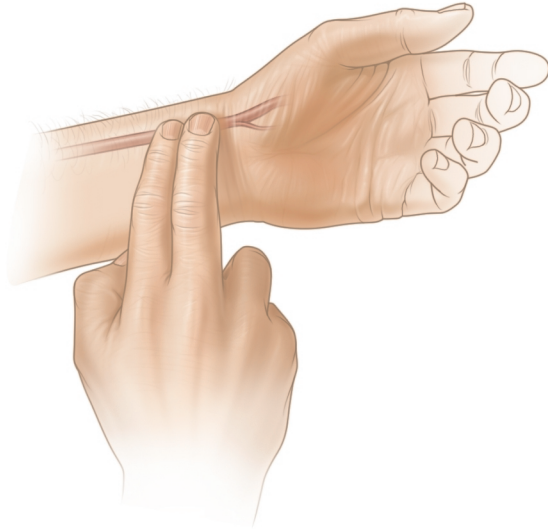


## Su salud: Cómo tomarse el pulso - [Your Health: How to Measure Your Pulse]



Verificar su pulso es una forma sencilla de obtener información sobre su salud. Usted puede aprender fácilmente a tomarse el pulso. Verificar su pulso puede decirle:

- Qué tan rápido está latiendo su corazón. Esto se mide en latidos por minuto (lpm).
- El ritmo de los latidos de su corazón.
- La fuerza de los latidos de su corazón.

Un ritmo irregular o un pulso débil puede ser una señal de un problema.

### ¿Por qué medir su pulso?

La medición de su pulso:

- Da pistas sobre qué tan bien está trabajando su corazón y si es saludable.
- Se utiliza para verificar su salud y su estado físico.
- Puede decirle si está haciendo ejercicio demasiado fuerte o no lo suficientemente fuerte.

- Indica qué tan bien está trabajando su corazón y cómo responde su cuerpo durante una emergencia.
- Puede ayudarle a su médico a encontrar la causa de síntomas, como latidos del corazón irregulares o rápidos (palpitaciones), mareos, desmayos, dolor de pecho o falta de aire.
- Se utiliza para verificar la circulación en un brazo o en una pierna lesionada o que tiene bloqueado un vaso sanguíneo.
- Se utiliza para monitorear afecciones médicas o el uso de medicamentos que bajan la frecuencia cardíaca. Si está tomando medicamentos como digoxina o betabloqueantes (como atenolol o propranolol), es posible que su médico quiera que usted compruebe su pulso periódicamente.

### Cómo prepararse

Todo lo que necesita para tomarse el pulso es un reloj con segundero o un reloj digital con cronómetro. Los medidores electrónicos de pulso (monitores de frecuencia cardíaca) miden automáticamente la velocidad a la que está latiendo su corazón. Envían una señal de su dedo, muñeca o pecho. Son útiles si tiene dificultad para medir su pulso o si quiere revisar su pulso durante el ejercicio sin dejar de hacerlo.

### Cómo medir su pulso

A medida que late su corazón e impulsa la sangre a través del cuerpo, usted puede sentir una palpitación (su pulso) en cualquier punto en el que se encuentre una arteria cerca de la superficie de su piel. Puede medir su pulso en cualquiera de estos puntos. Estos incluyen la muñeca, el cuello, la zona de la sien, la ingle, detrás de la rodilla o en la parte superior del pie. La mayoría de las personas utilizan la muñeca

o el cuello. Puede medir su frecuencia cardíaca contando los latidos durante un período determinado.

- Coloque el dedo índice y el cordial (el de en medio) en la parte inferior de su muñeca contraria, debajo de la base del pulgar. Otro lugar para medir su pulso es justo al lado de la manzana de Adán, en la zona blanda a un lado de su cuello. Compruebe un lado a la vez.
- Presione firmemente con la parte plana de los dedos (pero no con las puntas). No presione tan duro que no pueda sentir el pulso. Si está tomando el pulso de otra persona, no utilice su dedo pulgar. Si lo hace, sentirá su propio pulso, junto con el de la otra persona.
- Cuente el número de latidos durante 30 segundos; luego multiplique ese número por 2 para obtener los latidos por minuto. Si toma su pulso durante el ejercicio, podría contar los latidos durante sólo 10 segundos y multiplicar por 6.

## Resultados

### Frecuencia cardíaca en reposo

Revisar su pulso después de haber descansado durante 10 minutos o más es una buena manera de comprobar la salud de su corazón y de su sistema circulatorio. La mejor manera de saber su pulso en reposo es tomárselo a primera hora de la mañana. Médalo tan pronto como se despierte, antes de levantarse de la cama. Muchas cosas afectan la frecuencia cardíaca normal, incluyendo la edad, el nivel de actividad y la hora del día. La siguiente tabla muestra los límites normales de la frecuencia cardíaca en reposo (pulso después de estar en reposo 10 minutos) en latidos por minuto, según la edad.

En general, mientras menor sea su frecuencia cardíaca en reposo, más eficiente es su corazón y más sano está usted.

### Frecuencia cardíaca en reposo

| Edad o estado físico                        | Latidos por minuto (lpm) |
|---|--------------------------|
| Bebés hasta 1 año de edad:                  | 100–160                  |
| Niños de 1 a 10 años de edad:               | 60–140                   |
| Niños mayores de 10 años de edad y adultos: | 60–100                   |
| Aletas con buena condición física:          | 40–60                    |

### Comprobar su pulso durante el ejercicio

Una buena manera de saber si está trabajando demasiado duro o no lo suficientemente duro es comprobar su pulso durante la actividad física. Hable con su médico acerca de cuál debe ser su frecuencia cardíaca más alta y más baja durante el ejercicio. El mejor rango para usted se llama frecuencia cardíaca deseada. Su frecuencia cardíaca deseada depende de su edad, su frecuencia cardíaca en reposo y su nivel de actividad física.

### Ritmo cardíaco irregular

Su pulso generalmente tiene un ritmo constante y regular. Una pausa o un latido adicional de vez en cuando es normal. Hable con su médico si nota latidos omitidos o adicionales con frecuencia. Esto puede ser una señal de un problema del corazón que podría requerir tratamiento, como una fibrilación auricular.