

Cómo Checar tu Pulso

Tu frecuencia cardíaca, o pulso, es el número de veces que tu corazón late por minuto. El pulso varía de persona a persona. Un indicador importante de la salud general de tu corazón se conoce si sabes tu promedio de frecuencia cardíaca. Puedes medir tu frecuencia cardíaca si checas tu pulso. Hay dos maneras de hacerlo.

Primero, puedes tomar tu pulso en tu muñeca. Pon una mano abierta hacia arriba, con los dedos índice y medio de la mano opuesta puedes encontrar tu pulso en la muñeca abajo de tu dedo pulgar. O puedes presionar tus dedos índice y medio en un lado de tu cuello, cerca de tu tráquea. Presiona ligeramente en tu cuello, si presionas demasiado, puedes provocar que te sientas mareado.

Una vez que encuentres tu pulso, cuenta las veces que late tu corazón en 10 segundos. Puedes usar un reloj con segundero o el cronómetro de tu celular. Tu frecuencia cardíaca se mide por minuto. Multiplica los latidos que sientes en los 10 segundos por seis para obtener tu frecuencia cardíaca por minuto. El número total es tu pulso o frecuencia cardíaca. Un pulso normal en descanso debe de ser entre 60 y 100 latidos por minuto.

Si notas que tu pulso está regularmente más elevado o más bajo de este límite, consulta a tu profesional médico. Nuestro pulso se eleva y baja durante el día. Si tienes estrés, ansiedad o tristeza, tus emociones pueden elevar tu pulso. Si eres obeso, tal vez notes un pulso más alto de lo normal, pero lo usual es que no sea más de 100.

Ciertos medicamentos también pueden afectar tu pulso. Los bloqueadores Beta reducen tu frecuencia cardíaca. Si tu pulso estuviera muy bajo o si tuvieras episodios de pulso acelerado que provoquen debilidad, mareo o desmayo, debes llamar a tu doctor. Consulta a tu profesional médico sobre cuál sería una frecuencia cardíaca saludable para ti. Tal vez tu doctor te pida que cheques tu pulso regularmente.

Recuerda de anotar tus resultados para compartirlos con tu doctor en la siguiente cita o por medio de tu portal para el paciente. Habla con tu profesional médico de los pasos que puedes seguir para mantener una frecuencia cardíaca saludable ahora y en el futuro.