

Manera de Checar tu Pulso en la Muñeca

Tu frecuencia cardíaca, o pulso, es el número de veces que tu corazón late por minuto. Tu promedio de frecuencia cardíaca puede ayudar a que tu profesional médico lleve un control de la salud de tu corazón.

Una manera de checar tu pulso es en tu muñeca. Hazlo ahora. Paso 1. Coloca una mano abierta hacia arriba. Paso 2. Con los dedos índice y medio de la mano opuesta puedes encontrar tu pulso en la muñeca abajo de tu dedo pulgar.

Paso 3. Cuenta las veces que late tu corazón en 10 segundos. Puedes usar un reloj con segundero o el cronómetro de tu celular. Paso 4. Multiplica ese número por 6 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.

Probemos de nuevo. Coloca una mano abierta hacia arriba. Pon el dedo índice y el medio en tu muñeca, abajo de tu dedo pulgar. Cuenta las veces que late tu corazón en 10 segundos. Multiplica ese número por 6. 6 veces en 10 segundos o un minuto te va a dar tu frecuencia cardíaca o pulso por minuto.

Habla con tu profesional médico sobre otras maneras de checar la salud de tu corazón si notas que tu pulso está anormalmente alto o bajo. Y anota los resultados de tu pulso para compartirlos con tu profesional médico durante tu siguiente cita.