

Checa tu Pulso (Cuello)

Tu frecuencia cardíaca, o pulso, es el número de veces que tu corazón late por minuto. Si sabes cómo checar tu pulso puedes ayudar a que tu profesional médico lleve control de la salud de tu corazón. Quizá te pida que regularmente tomes tu pulso.

Una manera de checar tu pulso es en el cuello. Hazlo ahora. Paso 1. Presiona 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. Paso 2. Cuenta las veces que late tu corazón en 10 segundos. Usa un reloj con segundero o el cronómetro de tu celular. Paso 3. 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. Presiona tus dedos índice y medio en un lado de tu cuello, cerca de tu tráquea. 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. Recuerda de anotar los resultados de tu pulso para compartirlos con tu profesional médico durante tu siguiente cita.