

# Paso a Paso: Tomando El Pulso en tu Muñeca

Tomando El Pulso en tu Muñeca. Presiona tu dedo medio y el índice hacia dentro de tu muñeca opuesta, debajo del pulgar.

Siente hasta que encuentres tu latido cardíaco. Pon el tiempo en 30 segundos. Cuenta el número de veces que tu corazón late durante este tiempo.

Multiplica el número de latidos que contaste por dos y anota este número. Este número es tu pulso.

El contenido de éste sitio web/video es únicamente informativo. Nada contenido en éste sitio web/video pretende sustituir al consejo médico, diagnóstico o tratamiento. Si tienes alguna preocupación o duda relacionada con tu salud, debes buscar consejo de tu doctor o profesionales médicos calificados. Nunca debes ignorar la importancia del consejo médico debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video. Nunca debes retrasar tratamiento a consejo médico para una condición de salud debido a algo que hayas visto o leído en este sitio web/video.