

Cómo Revisar su Frecuencia Cardíaca

Su frecuencia cardíaca es cuántas veces su corazón late cada minuto.

Tendría que medirla por varias razones, pero estas son las tres principales.

Primero, al ejercitarse, saber su ritmo ayuda a mantenerse en un nivel de ejercicio adecuado.

Segundo, si tiene síntomas como palpitaciones, mareo, o se siente cansado, su frecuencia cardíaca puede revelar la causa.

Tercero, al descansar su ritmo cardíaco sirve para vigilar su salud o la eficacia de sus medicamentos.

Así es como se hace. Va a necesitar un celular, un cronómetro, o un reloj con segunda mano.

Si va a revisar su pulso durante el ejercicio, pare y revise su pulso de inmediato en un lugar seguro.

Si tiene síntomas, revise su ritmo cardíaco lo antes posible.

Si va a tomar su pulso durante el descanso, siéntese en un lugar tranquilo sin distracciones.

Espere 5 minutos para que su corazón se calme.

Con una mano, ponga dos dedos en la muñeca opuesta bajo el pulgar.

Encuentre el pulso de la arteria radial.

Su pulso es lo que siente con los dedos por la sangre que fluye por el cuerpo.

Si le resulta difícil encontrar su pulso en la muñeca, intente en la arteria carótida.

Ubíquela colocando los dedos en la tráquea y desplazándolos al hueco junto a ella.

Evite presionar con fuerza y palpe un solo lado a la vez - no ambos.

De otra manera podría marearse y caerse.

Cuente los pulsos por 30 segundos y calcule lo doble para saber los latidos por minuto.

Esa cifra representa su ritmo cardíaco.

Su frecuencia cardíaca varía de minuto a minuto.

Muchas cosas la afectan.

Por ejemplo, aumenta con ejercicio, fiebre o estrés y disminuye al descansar.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



Cómo Revisar su Frecuencia Cardíaca

Registre su pulso para informar al médico si es necesario.

Esto es fácil y sencillo de hacer.

Aprender a medir el pulso, es fácil y revela datos importantes sobre su salud para usted y su médico.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.

