



Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria

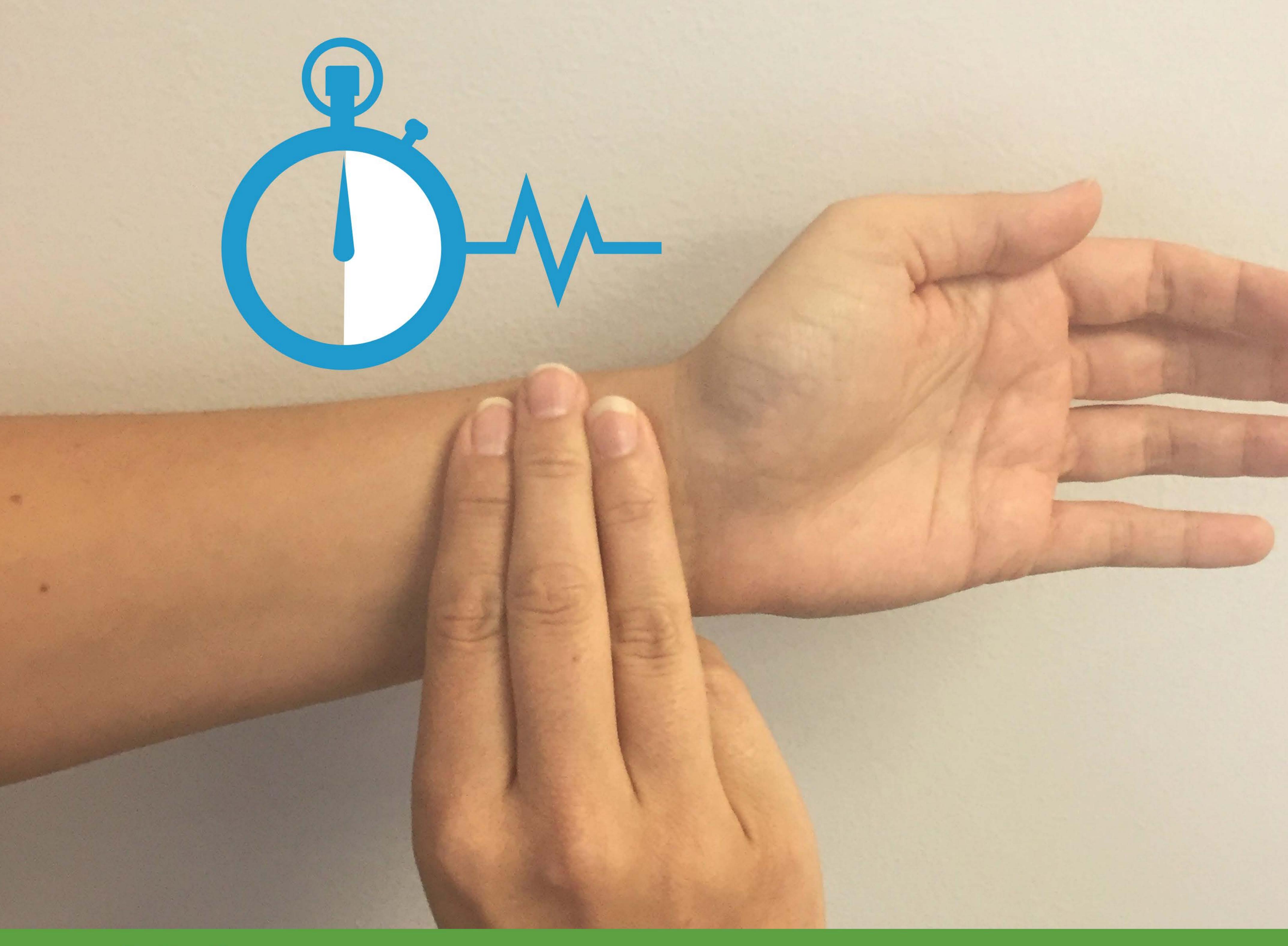


1. Quítese el reloj y otros objetos de la muñeca seleccionada. Extienda su mano izquierda o derecha con la palma hacia arriba y el codo ligeramente doblado.





Coloque los dedos índice y corazón de su mano opuesta en su muñeca. Colóquelos en la base, entre la unión de la muñeca y el tendón.





Sociedad
Española
de Farmacia
Familiar
y Comunitaria

SEFAC

Una vez que haya localizado su pulso, cuente durante 30 segundos y multiplique el resultado por 2 para obtener su frecuencia cardíaca en latidos por minutos (lpm).

60-100 lpm es la frecuencia normal para un adulto (+ 18 años).