



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.



**AFA**  
AFAssociation™  
[www.afa-international.org](http://www.afa-international.org)

Sociedad  
Española  
de Farmacia  
Familiar  
y Comunitaria



**SEFAC**

**2**

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.



**AFA**  
AFAssociation™  
[www.afa-international.org](http://www.afa-international.org)

Sociedad  
Española  
de Farmacia  
Familiar  
y Comunitaria



**3**

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).*