

CONOCE TU PULSO CONOCE TU RITMO

Una simple medición de 30 segundos de su pulso puede detectar una posible fibrilación auricular (FA)

Para evaluar su pulso debe estar en reposo, sentado durante al menos cinco minutos. Recuerde que cualquier estimulante (por ejemplo cafeína o nicotina) tomado antes de la medida puede afectar al resultado.



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.



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.



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).

Si detecta (o sospecha) alguna irregularidad (más rápido, más lento o ritmo irregular) acuda a su farmacéutico o médico de atención primaria lo antes posible.

Para más información, visite www.knowyourpulse.org

