

EL PULSO (RITMO CARDÍACO)

¿QUÉ ES EL PULSO?

Es la medición del número de latidos por minuto.

¿DONDE ENCUENTRO EL PULSO?

El pulso se toma en las arterias que pasan cerca de la piel. Se mide generalmente en la muñeca y el cuello.

¿CÓMO SE TOMA EL PULSO?

PARA MEDIR EL PULSO EN LA MUÑECA: se colocan los dedos índice y medio sobre la parte anterior de la muñeca opuesta, debajo de la base del pulgar y se presiona suavemente con los dedos hasta sentir el pulso.

PARA MEDIR EL PULSO EN EL CUELLO: se colocan los dedos índice y medio al lado de la manzana de adán, en una ligera depresión que se encuentra allí y se presiona suavemente con los dedos hasta localizar el pulso.

¿EN CUANTO TIEMPO SE TOMA EL PULSO?

Se cuentan los latidos en un minuto, pero para hacerlo en forma más práctica se puede contar la cantidad de latidos en 30 segundos y multiplicarlo por 2, o contar la cantidad de latidos en 6 segundos y al número obtenidos agregarle un cero (es decir multiplicarlo por 10).

¿PARA QUE SIRVE TOMAR EL PULSO?

La medición del pulso puede proporcionar información acerca de la salud. El pulso rápido puede ser signo de la presencia de una infección o deshidratación.

En situaciones de emergencia, la frecuencia del pulso ayuda a determinar si el corazón está bombeando sangre normalmente.

Después de una actividad física, la frecuencia del pulso nos da información sobre el estado atlético de la persona.

EL RITMO CARDÍACO EN REPOSO:

Recién nacidos	100 a 160 latidos por minuto
Niños de 1 a 10 años	70 a 120 latidos por minuto
Niños de más de 10 años Y adultos	60 a 100 latidos por minuto
Atletas bien entrenados	40 a 60 latidos por minuto

