



## FRECUENCIA CARDÍACA

### • ¿Cómo tomar las pulsaciones por minuto?

El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso. Los sitios donde aprenderemos a tomar el pulso son:



Se debe de aplicar presión muy ligeramente al sentir pulso carotídeo bajo un ángulo del mentón



Pulso radial de la muñeca se siente por debajo de la muñeca.

- Cuello (carotídeo)
- Muñeca (radial)
- Palpa la arteria con tus dedos índice, medio y anular. No palpes con tu dedo pulgar ya que este tiene pulsación propia y te podrá confundir.
- No ejerzas presión excesiva, porque no se percibe adecuadamente.
- Si estás en reposo toma el pulso durante un minuto completo usando un cronómetro.
- Si quieres saber la FC durante el ejercicio toma el pulso nada más parar durante 15seg y multiplica tu resultado por 4 para saber los latidos por minuto. Esto es así porque si tomamos el pulso durante el minuto completo el corazón va recuperándose, disminuyendo los latidos y no serían los latidos reales del ejercicio que queremos medir. Si en lugar de 15seg x 4 lo hacemos en 6seg x 10 un solo error al contar las pulsaciones serían 10 de error al final de la multiplicación.