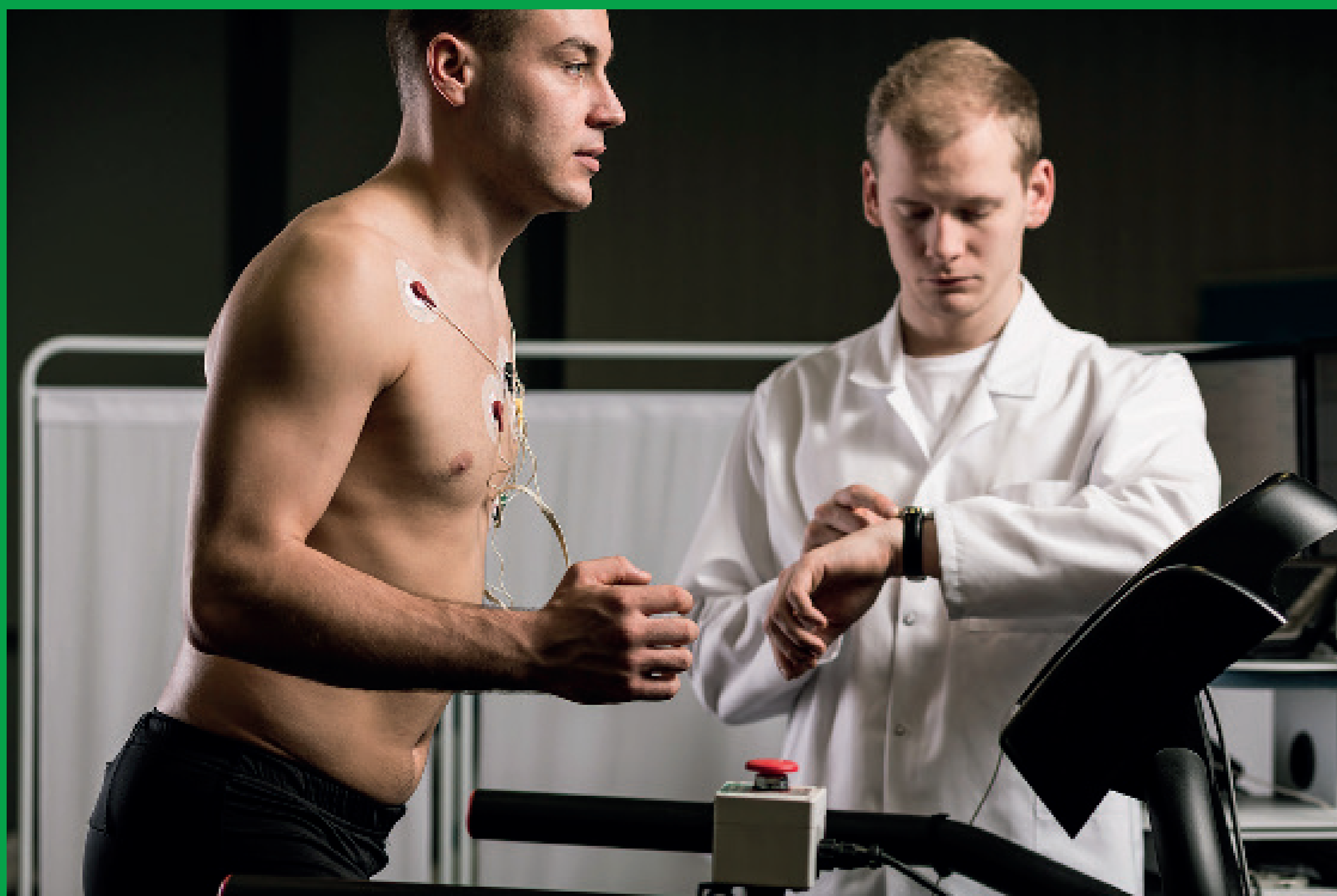
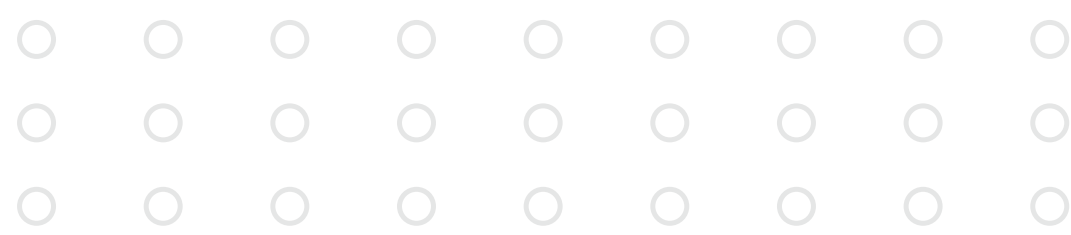


EL PULSO Y SUS MANIFESTACIONES





QUÉ ES EL PULSO

El pulso es la expansión y contracción de una arteria a medida que la sangre es bombeada por el corazón y esta se abre paso por el interior de esta arteria. Suele comprobarse en el transcurso de una exploración física, y nos proporciona datos sobre el estado de salud o enfermedad del paciente.

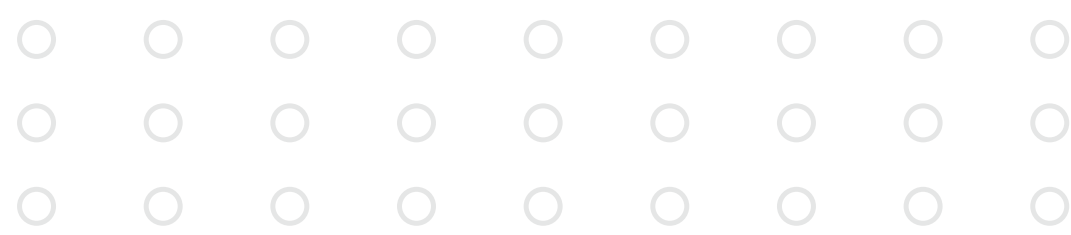


El pulso basal es el que se le toma a una persona en posición horizontal (ideal si se acaba de despertar) y su actividad cardiaca es la del metabolismo básico, de descanso total.

El pulso en reposo es el que se toma en actividades de la vida cotidiana, que pueden ser en su lugar de trabajo o en su hogar, pero que requieran un esfuerzo físico mínimo.

El pulso en el calentamiento es cuando la persona identifica que su actividad de estimulación de las cualidades físicas es la necesaria para disponer su organismo al esfuerzo físico.

El pulso en el calentamiento específico puede ser más elevado de la condición general y permite poner a tono al deportista en los conocimientos adquiridos en el



entrenamiento de tal manera que responda a la exigencia deportiva o el entrenamiento deportivo.

El pulso de vuelta a la calma o de recuperación después de la actividad física permite identificar la disposición para permitir que el organismo vuelva a la calma cardiovascular y la relajación muscular.

Cifras normales:

Lactante de 130 a 140 pulsaciones por minuto

Adultos de 60 a 80 pulsos por minuto

Ancianos de 55 a 70 pulsaciones por minuto

Cifras anormales en reposo

Taquicardia es el latido cardiaco muy rápido, con latidos o frecuencia del corazón mayores de 100 pulsaciones por minuto.

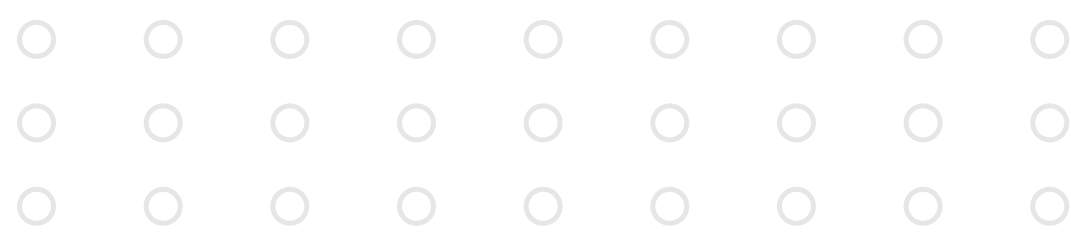
Es importante diferenciarlo del pulso en la actividad física por ser un aumento en condiciones metabólicas diferentes.

Bradicardia latido cardiaco o frecuencia cardiaca muy lenta y por debajo de 60 latidos por minuto. Se aclara que, en un competidor de alto rendimiento deportivo, es normal tenerlo por debajo de este rango en reposo.

Pulso rítmico es cuando los latidos cardiacos se producen a intervalos iguales, ósea a un ritmo regular. El ritmo del pulso normal es semejante al sonido de un reloj como 1.2.3.4.5.6.7.8.9.0

Si los intervalos entre una y otra pulsación no son iguales se dice que es arrítmico, irregular o intermitente como 1-----2,3-----4,

Las emociones fuertes como el susto la alegría, elevan temporalmente el pulso así como cualquiera actividad física.



La fiebre, así como los estados irregulares del organismo como las enfermedades no solo aumentan la temperatura corporal, sino que ésta aumenta el pulso con relación a:

Temperatura 36.5 – 37 oC aprox.	Pulso de 60 - 70 por minuto
Temperatura de 37.5 oc aprox.	Pulso de 60 - 80 por minuto
Temperatura 38.5 oc aprox.	Pulso de 90 - 100 por minuto
Temperatura de 39.5 oc aprox.	Pulso de 100 - 120 por minuto
Temperatura 40.5 oc aprox.	Pulso de 120 - 140 por minuto
Temperatura de 41.5 oc aprox.	Pulso de 140 - 160 por minuto
Temperatura 42.5 oc aprox.	Pulso de 160 - 180 por minuto
Temperatura de 43.5 oc aprox.	Pulso de 180 - 200 por minuto



Algunos medicamentos como los estimulantes aumentan el pulso, y otros como los depresores lo disminuyen.

Características del pulso.

Cuando controle el pulso, observe y escriba en su planilla de control del pulso, los datos.

Frecuencia cardiaca es él numero de latidos auriculares y ventriculares por minuto del corazón, el más tenido en cuenta es el pulso cardiaco del ventrículo izquierdo por ser el impulsador de la sangre oxigenada hacia el organismo.



Pulso es el número de dilataciones arteriales por minuto

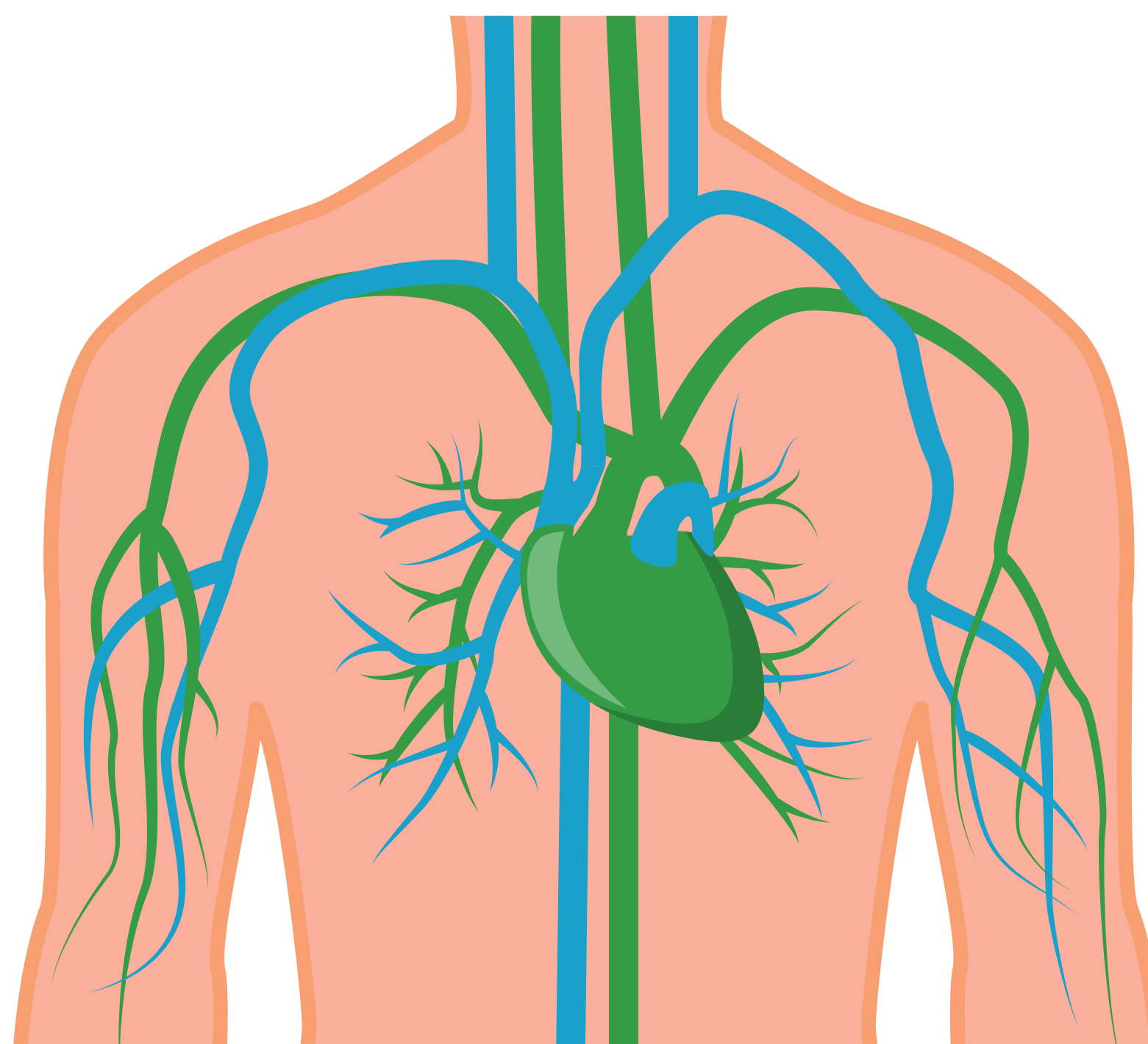
El pulso lleno es una onda pulsátil regular amplia

Partes del cuerpo donde se puede tomar el pulso

El lugar más común para el pulso, es la arteria radial que se localiza en la cara anterior de la muñeca hacia el pulgar.

Hay otros puntos en el organismo en donde se puede tomar el pulso:

- Artéria temporal
- Artéria carótida
- Artéria facial
- Artéria braquial
- Artéria femoral
- Arteria dorsal del pie



En estas arterias se toma el pulso, cuando no es posible usar la radial ante estados fisiológicos difíciles.

Como se toma el pulso

La frecuencia del pulso suele corresponder a la frecuencia cardiaca y que varía con arreglo al grado de relajación o a la actividad física de la persona.

Coloque los pulpejos de los dedos (puntas, yemas) de los dedos índice y medial (dedo del corazón) sobre la superficie donde se encuentra la arteria radial, realice una pequeña presión (la aumenta si es necesario) hasta sentir la palpación del pulso en la arteria.



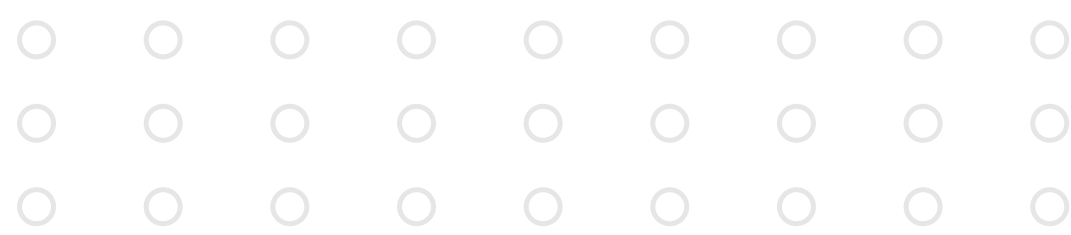
El pulso puede describirse en términos de su frecuencia, número de pulsaciones por minuto y por su potencia. La frecuencia puede determinarse contando el número de latidos que se producen en un determinado periodo de tiempo.

Cuando sienta el pulso, cuente el número de palpitaciones arteriales durante un minuto, empleando el segundero del reloj. Luego inicie un proceso de tomarse pulsos durante varias veces al día y durante una semana para que aprenda a acostumbrarse a su propio pulso y sea capaz de identificarlo rápidamente, **para ver si hay una bradicardia, taquicardia, rítmico o arrítmico.**



Recuerda que el minuto tiene 60 segundos y es necesario que cuando domines el pulso, empieza a tomarlo cada 20 segundos y los pulsos que cuentes los multiplicas por 3, luego cuando sea capaz de tomar el pulso inmediatamente sin esperar para encontrarlo, se toma en diez 10 segundos y lo multiplican por seis 6 para que el total sea de el pulso en un minuto.

Escriba los pulsos en la planilla de pulsos y describa que actividad estaba realizando.



Analice con el docente su pulso y su relación con la condición física.

Es necesario que asuma el no palpar el pulso con el dedo pulgar en ninguna región porque usted sentirá el pulso que esta palpando más el pulso del dedo pulgar que es el mismo de la arteria radial.

Ejecutar una presión adecuada evita el interrumpir el flujo sanguíneo y el pulso. Aprender a tomar el pulso requiere tiempo y práctica; para dar un dato exacto siga las instrucciones y practique con un compañero o compañera.

El pulso debe ser conocido y comparado en la actividad general con la planilla de dosificación individual del esfuerzo y con la planilla de anotaciones que se realicen con la actividad física programada.

Cristóbal Alvaro Villegas Acevedo.
Licenciado en Educación Física.
Instructor de
Cultura Fisca.



GRACIAS

Línea de atención al ciudadano: 018000 910270
Línea de atención al empresario: 018000 910682



@SENAcomunica



www.sena.edu.co