

Instrucciones Sobre Cómo Tomarte el Pulso



**ESCUCHA
TU CORAZÓN**
toma el pulso de tu vida

Acerca de la Fibrilación Auricular

- La fibrilación auricular es una condición de salud que se manifiesta cuando los latidos del corazón se vuelven irregulares sin ninguna razón aparente y puede estar asociada al incremento de la frecuencia cardíaca (número de latidos del corazón).^{1,2}
- Una sospecha de posible fibrilación auricular puede ser determinada mediante el monitoreo frecuente del pulso. Si estando en reposo se detecta un pulso irregular o muy acelerado esto puede ser señal de una posible fibrilación auricular, por lo que se recomienda acudir al médico, para que éste de un diagnóstico adecuado.
- Un diagnóstico oportuno puede hacer más simple el tratamiento y evitar las complicaciones peligrosas de la fibrilación auricular como lo son el accidente cerebrovascular y la falla del corazón.^{1,2}
 - › Un pulso irregular, con latidos que no mantienen el mismo intervalo de tiempo entre sí, y que puede estar asociado a un incremento de frecuencia más allá de 100 latidos por minuto cuando un individuo está en reposo, puede generar una sospecha de fibrilación auricular.^{1,2}
 - › El riesgo de accidente cerebrovascular aumenta cinco veces en pacientes con fibrilación auricular.³
 - › La fibrilación auricular es responsable del 20% de los accidentes cerebrovasculares isquémicos.³
- Es por eso que es sumamente importante tomarnos el pulso regularmente y consultar a un médico en caso de sospecha de fibrilación auricular, condición que solo un médico puede diagnosticar.





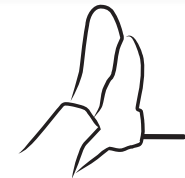
Cómo Tomarse el Pulso: Paso a Paso

- La manera correcta de tomarse el pulso, incluye los siguientes pasos:

1 Toma un cronómetro, un reloj con segundero, o por ejemplo un celular con reloj en pantalla, o cualquier otro artefacto que te permita medir el tiempo en segundos y colócalo en un lugar en donde puedas verlo con facilidad



2 Antes de tomarte el pulso, asegúrate de estar en estado de reposo por lo menos por 15 minutos, ya sea sentado cómodamente o acostado. (El estado de reposo significa no haber hecho ninguna actividad física inmediatamente antes de tomarte el pulso.)



3 Con los dedos índice y medio de una de tus manos, encuentra tu pulso en la muñeca de tu brazo contrario



4 Cuenta el número de pulsaciones (latidos) que tienes en un periodo de 30 segundos



5 Multiplica ese número por dos (2) para determinar cuántas veces late tu corazón en un minuto



6 Si el resultado que obtienes se encuentra entre 60 a 100 latidos por minuto, en estado de reposo, quiere decir que tu pulso está dentro de los límites normales



7 Si las pulsaciones que percibes son irregulares y el número excede 100 latidos por minuto estando en reposo, debes de consultar a tu médico.



Fuentes:

1. *Mayo Clinic Site available at: <http://www.mayoclinic.com/health/atrial-fibrillation/DS00291/DSECTION=symptoms>*
2. *Atrial Fibrillation Patient Information brochures. Available at <http://www.atrialfibrillation.org.uk/patient-information/atrial-fibrillation.html>*
3. *Avezum et al. ¿Cómo se puede evitar una crisis de accidentes cerebrovasculares en América Latina? Chameleon Communications International Ltd. y Oxford PharmaGenesis™ Ltd. 2011*



Para más información visita:
www.escuchatucorazon.com



**ESCUCHA
TU CORAZÓN**
toma el pulso de tu vida



Bayer HealthCare