

MIDIENDO EL PULSO ARTERIAL

Se define **pulso** arterial como la expansión provocada por el paso de sangre en las arterias cada vez que late el corazón. Por eso se considera que el pulso (oleadas de presión por minuto) es igual al latido (latidos por minuto).

El pulso es una de las constantes vitales, junto con la **temperatura corporal**, la **presión arterial**—conocida popularmente como tensión— y la **frecuencia respiratoria**. Aprender a tomarse el pulso es una medida simple y muy eficaz para prevenir nada menos que un accidente cerebro vascular. Tomarse el pulso es una de las principales medidas preventivas en personas que tienen arritmias, entre las cuales se destaca la fibrilación auricular.

Medición del pulso:



El pulso se obtiene en partes del cuerpo donde las arterias se encuentran más próximas a la piel, como en las muñecas o el cuello. El pulso se mide manualmente con 2 dedos, el dedo índice y el medio. No se debe usar el pulgar porque se puede confundir el pulso que se quiere tomar con el propio pulso del propio dedo. Se presiona ligeramente en la muñeca casi en el inicio de la mano cerca del dedo pulgar hasta notar las pulsaciones. Es en la zona continua a la base del pulgar.

En esta práctica debes medir el pulso de personas que estén contigo y el tuyo propio. ¿Cómo tomarse el pulso?

1. *Debes disponer de un reloj con segundero*
2. *Siéntate y descansa por unos minutos*
3. *Extiende uno de tus brazos con la palma de la mano hacia arriba*
4. *Pon 2 dedos de la otra mano en la muñeca (índice y medio), en la zona indicada y busca el latido arterial en el hueco que queda entre el hueso y el tendón; concéntrate haciendo ligera presión; extender la mano puede ayudar.*

Una vez ubicado el pulso, hay dos elementos claves que tenemos que identificar: la **frecuencia** y la **regularidad**.

Frecuencia. La frecuencia normal en reposo es de 60-100 latidos por minuto.

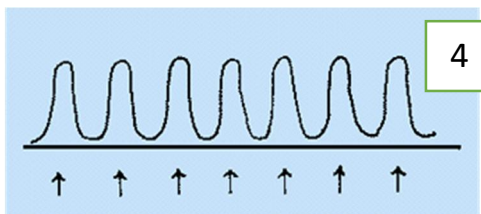
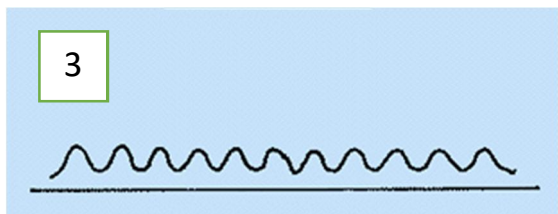
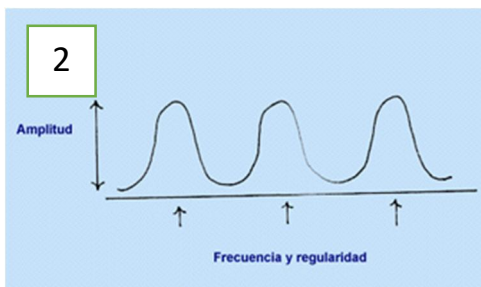
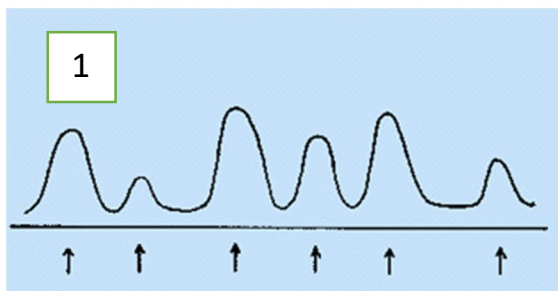
Cuenta cuantos latidos hay en 30 segundos; si lo multiplicas por 2 tienes la frecuencia cardíaca.

También se pueden contar pulsaciones en 15 segundos x 4.

Regularidad. Comprueba el patrón rítmico de tu pulso. El pulso normal es regular es decir, los latidos son ordenados a una frecuencia estable. Si el pulso es constante, se dice que es regular. Si detectaras saltos o irregularidades en el pulso, sería irregular.

1) Apunta los resultados de las medidas de frecuencia cardíaca que has obtenido.

2) En las 4 viñetas indica cuál corresponde a



- Pulso regular Individuo normal, de 60-90 pulsaciones/min
- Pulso acelerado, el caso de una taquicardia, por esfuerzo excesivo, un susto, etc.
- Pulso rápido, débil, de poca amplitud, que se encuentra en pacientes con hipotensión arterial o shock
- Pulso en caso de arritmia, irregular, tanto en la frecuencia como en la amplitud, por ejemplo en la fibrilación auricular

<http://www.cardiosalud.org/corazon-y-salud/aprende-tomarte-el-pulso>

<https://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/patientimages/000309.htm>

<http://www.icba.com.ar/pacientes/prevencion/pulso.html>

3) Envía un correo electrónico a José Luis indicando lo siguiente:

- Resultado de las tres medidas:
 - Persona 1:
 - Persona 2:
 - Persona 3:
- Correspondencia de las viñetas:
 - "a" corresponde a la viñeta:
 - "b" corresponde a la viñeta:
 - "c" corresponde a la viñeta:
 - "d" corresponde a la viñeta: