



GUÍA N°2

EDUCACION FISICA Y SALUD

SEXTO BASICO.

EL PULSO

Primero debes saber dónde ubicarte el pulso y como se realiza.

El pulso arterial se puede palpar en distintas partes del cuerpo y son las siguientes:

Pulso radial.	Pulso poplíteo.
Pulso cubital o ulnar .	Pulso dorsal del pie o pedio.
Pulso carotideo.	Pulso tibial posterior.
Pulso braquial.	Pulso temporal.
Pulso femoral.	Pulso facial.

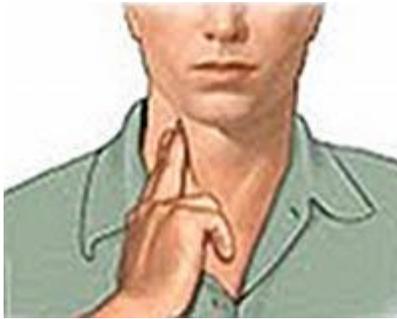
¡Manos a la obra!

1° Consigue un reloj para medir el pulso mientras cuentas los latidos. Consigue un reloj o encuentra uno cercano, ya que deberás controlar el tiempo mientras cuentas los latidos. Procura tener a mano un reloj analógico o digital que tenga un segundero accesible o encontrar un reloj cercano para que puedas ver el tiempo y así obtener la frecuencia cardiaca correcta.

- También puedes usar un cronómetro o el temporizador de tu teléfono.

2° Coloca los dedos en la posición correcta para sentir el pulso. Presiona con firmeza, pero no tan fuerte que ya no puedas sentir el pulso. Coloca el índice y el tercer dedo a cada lado de tu cuello junto a la tráquea para encontrar la arteria carótida. Si vas a medir en la muñeca, coloca dos dedos entre el hueso y el tendón sobre la arteria radial.^[4]

- Ten cuidado de no presionar muy fuerte sobre la arteria carótida, ya que esto puede provocarte mareos.
- Para encontrar la arteria radial traza una línea con el dedo desde abajo del pulgar hasta la muñeca. Luego, toca y siente en el lugar entre el hueso de la muñeca y el tendón para percibir un movimiento de bombeo.
- Coloca la parte plana de tu dedo sobre la muñeca o cuello para conseguir una lectura más precisa. Evita usar la punta de los dedos o el pulgar



¿Cómo debo hacerlo? Ubica tus dedos índice y medio en la zona donde indica la imagen, y cuenta las repeticiones durante un minuto, también puedes hacerlo en menos tiempo y calcularlo para llegar al minuto.

Ej.: si lo tomas en 10 segundos debes multiplicar el resultado por 6 para llegar y conocer el pulso en 1 minuto (60 segundos)

13 pulsaciones en 10 segundos

$13 \times 6 = \underline{78 \text{ pulsaciones por minuto.}}$

Si lo tomas en 15 segundos deberás multiplicar por 4 para llegar al minuto.

20 pulsaciones en 15 segundos

$20 \times 4 = \underline{80 \text{ pulsaciones por minuto.}}$

La frecuencia cardiaca en reposo que se considera normal para las personas sanas oscila entre 60 y 100 latidos por minuto. Ciertos factores como el nivel de condición física, las emociones, el tamaño corporal y los medicamentos pueden influir en el resultado de la medición.

También puedes tomarte el pulso mientras te ejercitas para medir la intensidad con la que lo haces. Si estas muy agitado descansa durante un minuto antes de tomarte el pulso otra vez para obtener una lectura más precisa de la frecuencia cardiaca, vuelve a hacerlo de nuevo en el los dos minutos siguientes para recuperarte antes de seguir, si tu pulso no disminuye te recomiendo no seguir en tu actividad.