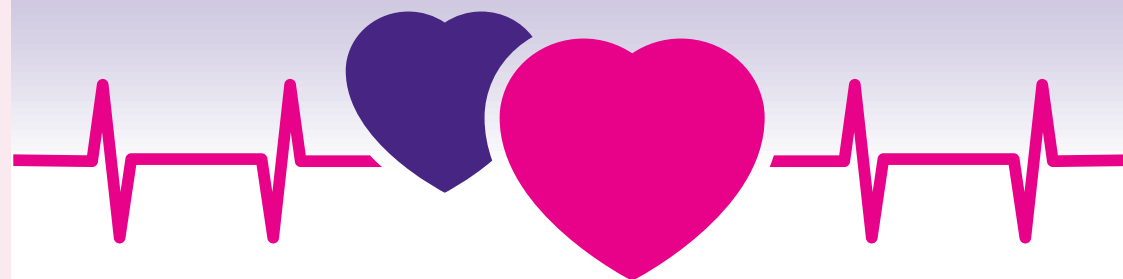


Contacte con su médico cuando sea necesario

- Cuando su pulso era regular previamente pero se hace irregular de forma repetida.
- Si su pulso es tan irregular y rápido que no puede medirlo.
- Si las pulsaciones son claramente más rápidas que anteriormente; las causas pueden ser por ejemplo, un resfriado, hacer ejercicio o alguna medicina.
- Si su frecuencia de pulso se enlentece a menos de 50 latidos por minuto sin ninguna razón conocida.
- Si el pulso irregular, tanto lento como rápido, le provoca náuseas debe consultar con su médico de forma urgente.
- Contacte con su médico si sus pulsaciones están por encima de 110 latidos por minuto.



LES.COM.09.2017.3307



Tu pulso, tu vida

TÓMESE EL PULSO PARA PREVENIR EL ICTUS

Usted puede detectar si padece fibrilación auricular con la toma de su pulso



Bayer

Bayer Hispania, S.L.
Avinguda Baix Llobregat, 3-5
08270 Sant Joan Despí
Barcelona, España
www.bayer.es

CON LA COLABORACIÓN DE:



¿Cómo debe tomarse el pulso?

1 Siéntese en un lugar tranquilo. Pruebe el lugar donde sienta mejor su pulso: en el **interior de la muñeca, en el interior del codo o en el cuello**, cuando presiona ligeramente con **dos o tres dedos**.



2 Observe primero si los latidos son **regulares o irregulares**. Puede notar mejor cualquier cambio en su ritmo si cuenta los latidos mentalmente o cuenta cada latido.

3 Después **mida sus pulsaciones**, es decir el número de pulsos por minuto. Cuente los latidos durante 30 segundos.

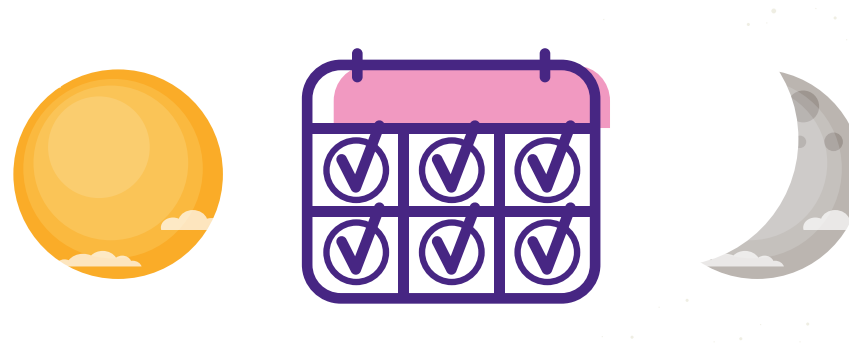


30
SEGUNDOS

Multiplique el resultado por 2, así conocerá cuántas pulsaciones tiene por minuto.

Tómese el pulso diariamente hasta que se convierta en un hábito

Tome su pulso por la mañana y/o por la noche. Hágalo incluso si ha tenido un pulso regular durante muchos días.



Tener un pulso regular en el momento de la medida no elimina el riesgo de sufrir alteraciones del pulso en el futuro.

Todas las personas mayores de 60 años deben tomar su pulso diariamente.

