**LATIDOS DEL CORAZÓN**

**¿CÓMO TOMARSE EL PULSO?**

**TOMARSE LAS PULSACIONES EN LA MUÑECA**



1. Coloque las puntas de los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca por debajo de la base del pulgar.
2. Presione ligeramente.
3. Use un reloj de pared o un reloj de pulsera en la otra mano y cuente los **latidos** que siente durante un minuto.

**TOMARSE LAS PULSACIONES EN EL CUELLO**

1. Coloque el dedo índice y del corazón a un lado de su **cuello** justo abajo de su mandíbula, donde se unen el **cuello** y la mandíbula.
2. Use un reloj con segundero para contar las **pulsaciones** durante 60 segundos. Escriba el número de sus **pulsaciones**, la fecha, la hora y el lado que usó para **tomarse** el pulso

PULSACIONES POR MINUTO NORMALES

La frecuencia cardíaca **normal** en reposo para mayores de 10 años, incluyendo los adultos mayores, es de entre 60 y 100 **pulsaciones por minuto** (ppm)

**¿En qué otras partes del cuerpo se puede percibir las pulsaciones?**