

PULSO

Cuando comienzas a hacer *ejercicio* este *pulso* se eleva porque el corazón debe enviar mas sangre a los músculos y pulmones, y puede llegar a ser muy rápido.

Manera de tomar el pulso carotídeo

La arteria carotídea se encuentra en el cuello al lado de la tráquea, para localizarlo has lo siguiente:

- * Localiza la manzana de Adán
- * Desliza tus dedos hacia el lado de la tráquea
- * Presiona ligeramente para sentir el pulso
- * Cuenta el pulso por minuto



Manera de tomar el pulso radial

- * Palpa la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar
- * Coloca tus dedos (índice, medio y anular) haciendo ligera presión sobre la arteria.
- * Cuenta el pulso en un minuto

ANOTA:

	REPOSO	TRAS EJERCICIO
MUÑECA (RADIAL)		
CUELLO (CAROTÍDEO)		