

Zonas de pulso por edad

Cópialo en el reloj o en una nota del móvil. Quédate en el medio de tu franja.

Es la misma tabla del cap. 5.3, para que la copies en el reloj o en una nota del móvil. Son latidos por minuto. Quédate en el medio de tu franja; 2-3 latidos arriba o abajo no importan. Si tomas una pastilla para la tensión o el corazón que frena el pulso (tu médico sabe cuál), esta tabla no te vale: usa solo la prueba del habla (cap. 5.3) y díselo a tu médico.

Edad	Zona de paseo rápido	No pases de (los 3 primeros meses)
30-39	111-133	148
40-49	105-126	140
50-59	99-119	132
60-69	97-116	130
70 o más	91-111	122

Mi edad: _____ · Mi zona de paseo rápido: _____ - _____ pulsaciones · Mi tope: _____ · Mi pulso en reposo al despertar: _____ (apúntalo una vez al mes; con el fármaco puede subir 2-3 latidos y es normal; si sube 10 o más, cuéntalo).

Cómo tomarte el pulso sin reloj: dos dedos en la muñeca (lado del pulgar) o en el cuello, cuenta 15 segundos y multiplica por 4. Mejor con reloj o banda de pecho; en el paseo rápido (zona 2) el error del reloj de muñeca es aceptable.

Seis hojas, y las tres que importan de verdad son el registro, la hoja de la nevera y la tarjeta de la cartera: con ellas, lo que puede salir mal en un quirófano, no sale. Tres hojas y cinco minutos a la semana. Es lo que a mí me faltó el 11 de julio de 2024 y lo que hoy pido a cada paciente el primer día.