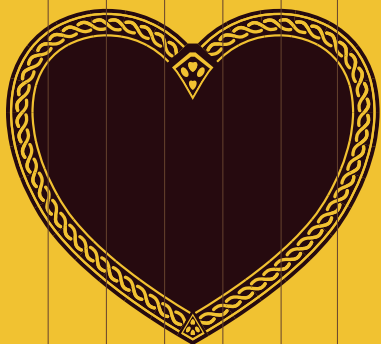




# Siente tu ritmo

## Tómate el pulso

1 de cada 3 personas  
desarrollará fibrilación auricular  
a lo largo de su vida

Un simple gesto puede ayudarte  
a detectarla a tiempo y prevenir sus  
complicaciones.





### EN ESPAÑA...

Más de un millón de personas padecen fibrilación auricular



### EN EUROPA...

14 millones de personas tienen esta arritmia



### EN EL MUNDO...

Más de 50 millones de personas sufren esta alteración del ritmo

## SÍNTOMAS

Aunque puede ser asintomática, los más comunes son:



PALPITACIONES



MAREOS



DOLOR EN EL PECHO



FALTA DE AIRE

## CUANDO IDENTIFIQUES ESTOS SÍNTOMAS, TÓMATE EL PULSO



Coloca tu mano con la palma hacia arriba y apoya los dedos índice y corazón sobre la arteria radial, que se encuentra en la parte lateral de tu muñeca, justo por debajo del pulgar.



Aplica la presión justa hasta que notes los latidos de tu corazón.



Cuenta el número de latidos durante 15 segundos, multiplícalo por 4, y el resultado será tu frecuencia cardiaca por minuto.



Una frecuencia cardiaca normal suele estar entre 60-100 latidos por minuto. Si detectas un pulso por debajo de 40 o por encima de 110-120 de forma repetida, consulta con tu médico.



**Siente  
tu ritmo**  
Tómate el pulso

[SIENTETURITMO.COM](http://SIENTETURITMO.COM)



SOCIEDAD  
ESPAÑOLA DE  
CARDIOLOGÍA



FUNDACIÓN  
ESPAÑOLA DEL  
CORAZÓN