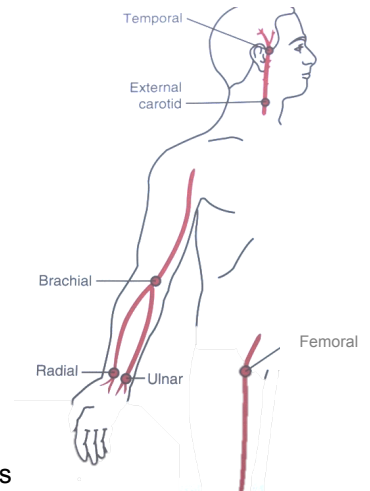


Como medir el pulso radial (ritmo cardiaco)

- A. Montar los materiales: Usted va a necesitar un reloj que mide segundos.
- B. Lávese las manos.
- C. El proceso:
 1. Coloque la muñeca del paciente en una posición neutral con la palma hacia arriba.
 2. Ponga su dedo mayor y su dedo índice firmemente encima del pulso radial.
→ No se usa demasiado presión para no bloquear la sangre.
 3. Una vez que el pulso fuerte está identificado, note la posición del segundero del reloj. Cuente el número de latidos en 30 segundos y multiplique por 2 para determinar el ritmo cardiaco.
 - Si hay cualquier irregularidad, se debe contar los latidos por 60 segundos para mejorar la precisión.



Como medir la presión arterial

A. Montar los materiales: Usted va a necesitar un manguito de presión arterial y un estetoscopio. Asegure que el tamaño del manguito de presión arterial se queda bien alrededor del brazo del paciente. Para un adulto debe enredar 80% del brazo; para un niño debe enredar el brazo completamente.

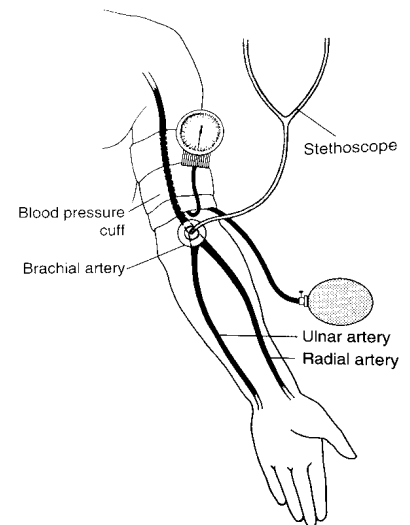
B. Lávese las manos.

C. El proceso:

1. Explíquelo el proceso al paciente y pídale que mantenga quieto durante el proceso.
2. El paciente debe estar sentado con su espalda apoyada, sin cruzar las piernas, y los pies apoyados en el suelo. Si es posible, el brazo debe estar descubierto (pero no enrolle la manga por que puede tener un efecto torniquete). El brazo debe estar colocado al nivel del corazón, con el codo flexionado un poco y la palma hacia arriba. El brazo puede estar encima de una mesa o de un apoyabrazos. Usted puede añadir almohadas para cambiar la altura del brazo.
3. Ponga el manguito de presión arterial desinflado una pulgada por debajo del pliegue del codo. El centro del manguito de presión arterial (identificado por una flecha) debe estar alineado con la arteria braquial.
4. Asegúrese de que el indicador de presión es visible y que se pueda leer un "0".

*Ojo: Si es la primera vez de medir la presión arterial, se debe hacer una estimación de la presión arterial sistólica del paciente :

1. Palpe la arteria radial.
2. Cierre la válvula del manguito de presión arterial.
3. Inflélo hasta que desaparezca el pulso radial → continúe a inflarlo a 30 mm Hg por encima de este nivel.
4. Note esta presión en el manómetro - esta es la estimación de la presión máxima requerida para la medición de la presión arterial sistólica
5. Permita que el aire emite rápidamente.
5. Coloque los auriculares del estetoscopio (inclinados hacia adelante) en los oídos.
6. Palpe la arteria braquial. Coloque la campana del estetoscopio sobre el pulso braquial
7. Cierre la válvula del manguito de presión arterial e infle rápidamente a cerca de 30 mm Hg encima de la estimación de la presión arterial sistólica.
8. Suelte lentamente la válvula a una velocidad de 2 mm Hg por un latido del corazón y escuche por el **primer** golpeteo → la presión arterial sistólica
9. Continúe a liberar el aire a 2 mm Hg por latido. Note cuando el sonido está callado, y registre la presión cuando el ultimo sonido está oído → la presión arterial diastólica.
10. Suelte resto del aire rápidamente.
11. Limpie el equipo.
12. Lávese las manos.



* Si usted tiene que tomar una segunda medida, espere por lo menos 1 minuto entre pruebas.
*Practique esta técnica para asegurarse medidas

Prueba de marcha de seis minutos- Para pacientes ambulatorios

A. Montar los materiales: Usted va a necesitar un reloj que mide segundos y una manera de mantener un registro de cada vuelta (lápiz y papel)

B. Prepare el ambiente: Esta prueba debe realizarse adentro y encima de un superficie largo, plano, recto, y 30 metros. Usando cinta, marque incrementos de 3 metros sobre el suelo, y use conos o sillas para marcar donde se debe dar la vuelta. Coloque una silla cerca del comienzo para que el paciente se sienta antes de comenzar la prueba.

C. El proceso:

- a. Mientras el paciente está sentado, tome el ritmo cardiaco y la presión arterial.
- b. Instrúyale a estar de pie. Pídale que evalúe el nivel actual de esfuerzo percibido.
- c. Ponga 6 minutos en el cronometro y múdense al comienzo.
- d. Instruya al paciente usando las siguientes instrucciones estandarizadas:
"El propósito de esta prueba es determinar hasta qué punto se puede caminar en 6 minutos. Usted va a comenzar desde este punto y seguir los pasillos hasta el marcador al final, a continuación, va a dar la vuelta y caminar de regreso. Va a ir y venir tantas veces como pueda en el período de seis minutos. Usted puede parar y descansar, si es necesario, sólo permanezca donde está hasta que usted pueda caminar de nuevo. Lo más importante es cubrir tanta distancia como le sea posible durante los seis minutos. Yo le diré el tiempo, y le dejaré saber cuando los seis minutos haya terminado. Cuando digo 'pare,' pare donde está".
- e. Instrúyale a empezar a caminar cuando este listo. Inicie el cronometro cuando empiece a caminar.
- f. Mantenga un registro del número de vueltas. No se distraiga y pierda la cuenta. Después de cada minuto, dígame que está haciendo bien y reporte cuántos minutos quedan en la prueba. No utilice cualquier otra palabra de animo ni el lenguaje corporal. Si el paciente necesita un descanso, permítale descansar contra la pared o tráigale una silla si es absolutamente necesario. Si el paciente es incapaz de terminar seis minutos o se niega, termine la prueba y déjele sentar. Registre la razón para terminar la prueba.
- g. Después de terminar la prueba, pídale al paciente que calificara su nivel de esfuerzo percibido. Vuelva a verificar la presión arterial y el ritmo cardiaco del paciente.
- h. Registre el número de vueltas y el número de períodos de descanso. Incluya el índice de esfuerzo percibido, la presión arterial, y el ritmo cardiaco en la documentación.

Prueba de propulsión de una silla de ruedas- Para pacientes que pueden propulsarse

A. Prepare el equipamiento y el ambiente en la misma manera de *la prueba de marchar*. Asegúrese de que haya espacio suficiente para que el paciente realice giros en su silla de ruedas en cada extremo de la pista.

B. El proceso:

- a. Registre el ritmo cardiaco y la presión arterial en reposo antes de empezar.
- b. Ponga 6 minutos en el cronometro y múdense al comienzo.
- c. Instruya al paciente, usando los siguientes instrucciones:
"El propósito de esta prueba es determinar hasta que punto puede propulsarse en 6 minutos. Usted va a comenzar desde este punto y seguir los pasillos hasta el marcador al final, a continuación, va a dar la vuelta y propulsarse de regreso. Usted va a ir y venir tantas veces como pueda en el período de seis minutos. Usted puede parar y descansar, si es necesario, sólo permanezca donde está hasta que usted pueda propulsarse de nuevo. Lo más importante es cubrir tanta distancia como le sea posible durante los seis minutos. Yo le diré el tiempo, y le dejaré saber cuando los seis minutos haya terminado. Cuando digo 'pare,' pare donde está."
- d. Instrúyale a empezar a propulsarse cuando este listo. Inicie el cronometro cuando empiece.
- e. Mantenga un registro del número de vueltas. Después de cada minuto, dígame que está haciendo bien y reportar cuántos minutos quedan en la prueba. No utilice cualquier otra palabra de animo ni el lenguaje corporal. Si el paciente necesita un descanso, permítale descansar. Si el paciente es incapaz de terminar los seis minutos o se niega, termine la prueba. Registre la razón para terminar la prueba.
- f. Después de terminar la prueba, le pida al paciente que calificara su nivel de esfuerzo percibido. Vuelva a verificar la presión arterial y el ritmo cardiaco del paciente.
- g. Registre el número de vueltas y el número de períodos de descanso. Incluya el índice de esfuerzo percibido, la presión arterial, y el ritmo cardiaco en la documentación.