



**1** Siedi e riposa per 5 minuti di orologio per poter valutare il battito a riposo.



**2** Tieni la mano rivolgendo il palmo verso l'alto, piegando leggermente il gomito



**3** Con l'altra mano metti indice e medio sul polso, appena sotto al pollice. Cerca il punto in cui senti il sollevamento intermittente e fai una leggera pressione



**4** Conta i battiti per trenta secondi e moltiplicali per due. Questa sarà la tua frequenza cardiaca al minuto

### QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO:

- Quando la frequenza è di molto maggiore, o di molto minore, rispetto alla frequenza abituale
- Quando l'intensità della pulsazione non è sempre uguale (ad esempio un battito forte seguito da uno debole)
- Quando avverti che l'intervallo tra un battito e l'altro non è regolare

**Controlla il tuo polso almeno una volta alla settimana**



25 anni di costituzione dell'ISDE



Croce Rossa Italiana

Comitato Provinciale Campobasso



**1** Siedi e riposa per 5 minuti di orologio per poter valutare il battito a riposo.



**2** Tieni la mano rivolgendo il palmo verso l'alto, piegando leggermente il gomito



**3** Con l'altra mano metti indice e medio sul polso, appena sotto al pollice. Cerca il punto in cui senti il sollevamento intermittente e fai una leggera pressione



**4** Conta i battiti per trenta secondi e moltiplicali per due. Questa sarà la tua frequenza cardiaca al minuto

### QUANDO RIVOLGERSI AL MEDICO:

- Quando la frequenza è di molto maggiore, o di molto minore, rispetto alla frequenza abituale
- Quando l'intensità della pulsazione non è sempre uguale (ad esempio un battito forte seguito da uno debole)
- Quando avverti che l'intervallo tra un battito e l'altro non è regolare

**Controlla il tuo polso almeno una volta alla settimana**



25 anni di costituzione dell'ISDE



Croce Rossa Italiana

Comitato Provinciale Campobasso