Las pulsaciones normales por edad y cómo tomarte el pulso

Pulsaciones normales por edad: tabla de valores

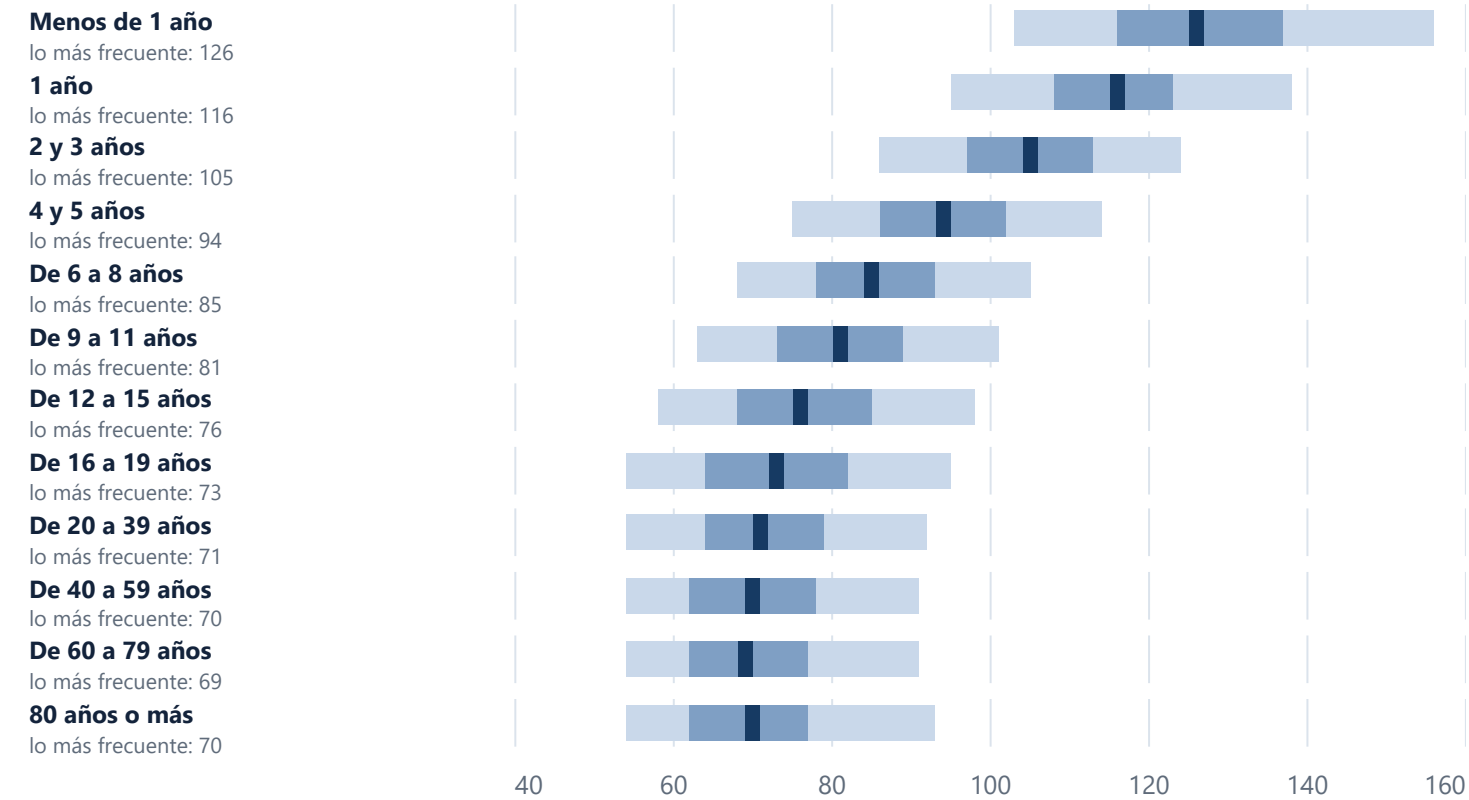
En los niños, cuanto más pequeños, más rápido late el corazón: antes del año, lo más frecuente son unas 126 pulsaciones por minuto. Desde los 20 años la edad apenas cambia el pulso: la cifra más frecuente se queda en unas 70, también pasados los 80.

Las guías de cardiología no dan límites distintos por edad para los adultos. La tabla recoge lo que se midió: el pulso de 35.302 personas sanas, sin enfermedades ni medicamentos que lo cambien, tomado sentado tras unos 4 minutos de reposo en la encuesta nacional de salud de Estados Unidos.

Pulsaciones por minuto en reposo de 35.302 personas sanas, tomadas sentado tras unos 4 minutos de reposo. Encuesta nacional de salud de Estados Unidos (NHANES), 1999-2008; informe del Centro Nacional de Estadísticas de Salud de 2011.

Edad	Lo más frecuente	9 de cada 10 personas sanas, entre
Menos de 1 año	**126**	103 y 156
1 año	**116**	95 y 138
2 y 3 años	**105**	86 y 124
4 y 5 años	**94**	75 y 114
De 6 a 8 años	**85**	68 y 105
De 9 a 11 años	**81**	63 y 101
De 12 a 15 años	**76**	58 y 98
De 16 a 19 años	**73**	54 y 95
De 20 a 39 años	**71**	54 y 92
De 40 a 59 años	**70**	54 y 91
De 60 a 79 años	**69**	54 y 91
80 años o más	**70**	54 y 93

Pulsaciones en reposo de las personas sanas, según la edad



Pulsaciones por minuto, tomadas sentado tras unos 4 minutos de reposo a 35.302 personas sin enfermedades ni medicamentos que cambien el pulso (encuesta nacional de salud de Estados Unidos, 1999-2008; informe de 2011).

- La mitad de las personas de esa edad
- Hasta completar 9 de cada 10
- La cifra más frecuente

> 💡 **Cómo leer la tabla**
>
> La columna «Lo más frecuente» es la cifra del medio: la mitad de las personas de esa edad tiene menos y la otra mitad, más. La última deja fuera al 5% más lento y al 5% más rápido.
>
> Estar fuera de ese margen no es, por sí solo, una enfermedad. Estar dentro tampoco descarta una arritmia si el pulso va a saltos o hay síntomas.

Las mujeres tienen unas pocas pulsaciones más que los hombres: desde los 20 años, 74 de media frente a 71 en la misma encuesta. Los límites de lo normal y las cifras de alarma son los mismos para los dos.

Las cifras de alarma de este artículo son de adultos. En un niño, el pulso sube con la fiebre o al moverse. Quien lo valora es su pediatra.

¿Cómo se toma bien el pulso?

Sentado y tranquilo al menos 5 minutos, con dos dedos en la muñeca, del lado del pulgar: cuenta los latidos durante 30 segundos y multiplica por dos.

1. **Antes**
   Siéntate 5 minutos sin hablar, sin haber tomado café ni fumado y sin haber hecho ejercicio en la media hora anterior, como para medir la tensión.

2. **Dónde**
   Apoya las yemas del índice y del corazón en la muñeca, del lado del pulgar, o a un lado del cuello, nunca en los dos lados a la vez.

3. **Cuánto tiempo**
   Cuenta los latidos durante 30 segundos y multiplica por dos, o cuenta un minuto entero si el pulso va a saltos.

4. **Varios días**
   Una sola toma no basta. Mídelo a la misma hora durante varios días y apunta las cifras: así sabes cuál es tu pulso de siempre.

El tensiómetro de brazo y muchos relojes también dan el pulso. Valen cuando el ritmo es regular; con una arritmia, como la fibrilación auricular, el reloj puede marcar menos pulsaciones de las reales, como explica el artículo de la frecuencia cardiaca máxima y el reloj. Las condiciones para medirse son las mismas que para medir bien la tensión en casa.

Si tu pulso de siempre cambia de forma clara y mantenida sin un motivo, o va a saltos y sin un ritmo fijo, coméntalo con tu médico.

> ⚠️ **Cuándo pedir ayuda**
>
> - **Llama al 112** (o al número de emergencias de tu país) si el pulso, rápido o lento, viene con dolor en el pecho, falta de aire, desmayo o sensación de que te vas a desmayar, o confusión. Si tienes nitroglicerina recetada y te duele el pecho, toma una dosis sentado; si a los 5 minutos sigue el dolor, llama. Cómo reconocer un infarto lo explica el artículo de los síntomas de infarto.
> - **Ve a urgencias ese mismo día**, sin conducir tú, si en reposo tienes más de 120 pulsaciones que no bajan tras 10 minutos sentado, o si el corazón se te ha acelerado de golpe y no se pasa, aunque te encuentres bien. También si te has desmayado, aunque ya estés bien.
> - **Consulta en uno o dos días** con tu médico o en tu centro de salud si el pulso en reposo está por debajo de 50 y notas mareo, cansancio intenso o falta de aire; si está por debajo de 40 estando despierto y no haces deporte, aunque te encuentres bien; o si pasa de 100 en varias tomas sin una causa clara.
> - **Pide cita con tu médico** si notas el pulso irregular, a saltos y sin un ritmo fijo, sobre todo a partir de los 65 años: puede ser una fibrilación auricular.

Hoja del artículo «Pulsaciones normales en reposo: tabla por edad y qué cifras son de alarma» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: cardioteca.com/salud/cifras/9212-pulsaciones-normales-en-reposo-tabla-por-edad.html
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.