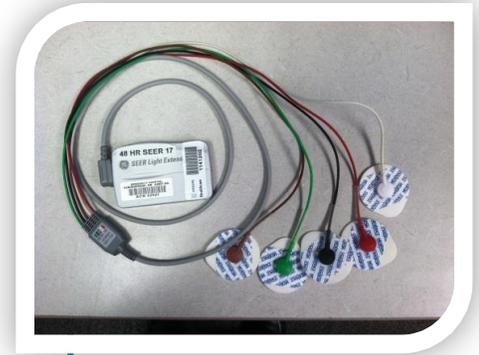


# Cómo usar un monitor Holter

El monitor Holter es una forma indolora de grabar los latidos del corazón cuando se encuentre fuera de la oficina del médico. Es una pequeña máquina de ECG (electrocardiograma) que la lleva usted consigo. El médico puede ver esta grabación más tarde y ver si su corazón está latiendo como debería. El monitor de corazón se lo pueden colocar, sea en un hospital, un centro de prueba o en la misma oficina de su médico.

Su médico le dirá por cuánto tiempo debe de usar el monitor, suele ser de 24 a 48 horas. Le mostramos cómo usarlo.



## Qué sucede cuando le dan un monitor de Holter

- Colocamos alambres al pecho usando almohadillas adhesivas e indoloras llamadas electrodos. Los alambres se conectan al monitor.
- El monitor se sujeta al pantalón o a al cinturón con la presilla. O use una correa de hombro.
- El monitor lo debe de llevar consigo todo el tiempo.
- ✗ **¡No se bañe bajo la regadera!** Un baño con esponja está bien, pero no moje el monitor o los alambres.
- Siga su rutina normal. No evite el estrés, trabajar, o hacer ejercicio.
- Trate de dormir de espalda.
- ✗ No use cobijas eléctricas, aléjese de los imanes, detectores metálicos, y líneas eléctricas líneas. Pueden afectar la grabación.

## Como usar el registro diario

- Anote una entrada para cada cosa diferente que usted haga durante el día, incluso cuando tome medicinas.
- Anote la hora del día para cada entrada.
- Anote cualquier síntoma que sienta durante esa actividad.

Ejemplo del registro diario del monitor Holter		
Hora de la actividad	Actividad	Síntomas
7:00 am	tomó la medicina	ninguno
7:30 am	comió el desayuno	ninguno
8:00 am	condujo a su trabajo	corazón late más rápido
9:00 am	reunión con mi jefe	corazón late más rápido

## ¿Preguntas? ¡Llámenos!

Heart Station (Estación Cardíaca), Diagnostic Center (Centro de Diagnóstico), 2º piso – Hospital Principal (edificio viejo)

Número de teléfono: (505) 272-2403 7:00 a.m. – 5:00 p.m.

Después de las 4:00 p.m. llame al 272-2111.

Pregunte por el "becario de Cardiología" de guardia.



