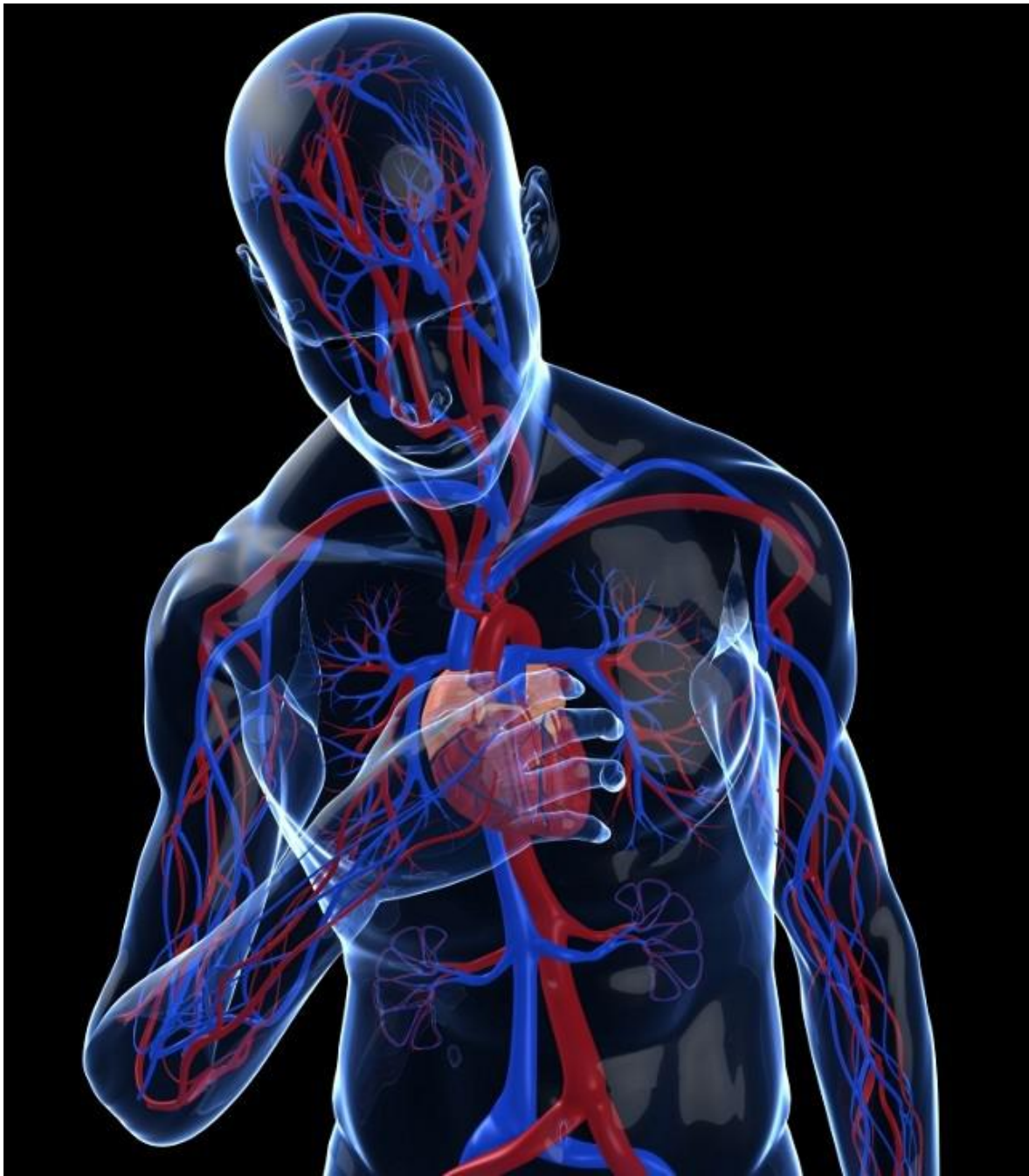
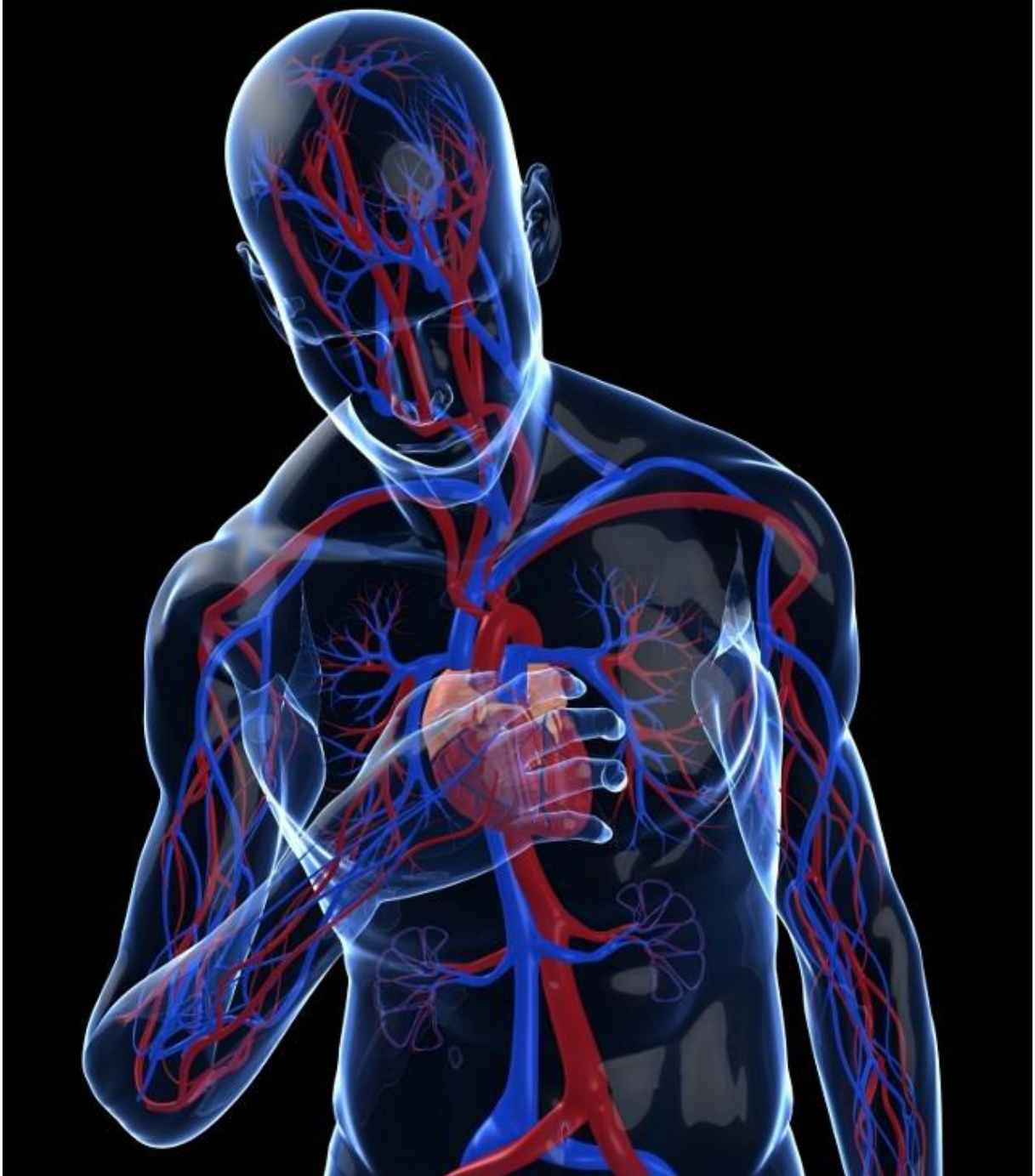


¿Tu corazón late muy rápido o tienes taquicardia? Aquí está la manera de frenarlo en 1 minuto sin medicamentos

El Ciudadano · 3 de noviembre de 2015





A menudo se tiene problema con el “**latido**” rápido debido al estrés o sin razón? Es un fenómeno común que ocurre por igual en hombres y mujeres de todas las edades.

La sensación es muy **incómoda** y todos queremos que se detenga rápidamente.

Te sugerimos dos formas sencillas que pueden llevarse a cabo en menos de un minuto el cual ayudaran a tu **corazón** a reducir la velocidad.

1. Método con agua fría

Necesitas agua fría, cuanto más fría mejor, llena un recipiente de plástico con muchos cubos de hielo.

Todo lo que necesitas hacer cuando tu pulso esta rápido es tomar una respiración profunda y sumergir tu cara en agua fría y permanecer allí tanto como puedas.

Este procedimiento estimula los **nervios** que actúan sobre el retraso del latido del corazón. Cuando mantienes tu cara en agua fría el cuerpo envía una señal a ralentizar el metabolismo conocido como reflejo de los buzos, que causa la rápida reducción de los latidos del corazón. Es el mismo reflejo que ayuda a algunas personas a sobrevivir a un largo período en el agua fría, ya que ralentiza el metabolismo del cuerpo.

2. Respiración profunda de larga duración

Inhala profundamente, hasta el punto en que no seas capaz de inhalar más aire. Luego exhala rápidamente aire de los pulmones. Repite hasta que sea necesario. No son respiraciones profundas suficientes. La respiración profunda ralentizará el corazón y por lo tanto tendrás que respirar a los límites de los pulmones, significativamente más que la respiración profunda. Sólo de esta manera se ralentizará el ritmo cardíaco.

Si sabes de otra forma para frenar el **ritmo cardíaco** sin medicamentos compártela con nosotros en el área de comentario mas abajo.

Vía: <http://www.viviendoensalud.com>

Fuente: [El Ciudadano](#)