Tu *Holter*

Monitoreo electrocardiográfico ambulatorio de 24, 48 o 72 horas

PARA QUÉ SIRVE

El Holter registra la actividad eléctrica de tu corazón de forma continua mientras hacés tu vida. Permite encontrar arritmias o síntomas que no aparecen en un electrocardiograma común. Cuidar el equipo durante el estudio es clave para un buen resultado.

1 Antes de venir

- **Bañate antes** y no te pongas cremas, lociones ni talco en el pecho: así los electrodos no se despegan.
- **Vestite cómodo:** mejor una camisa o una prenda que se abra adelante, o ropa holgada, para colocar los cables con facilidad.
- **Vello en el pecho:** si hace falta, se rasura una pequeña zona donde van los electrodos.

2 Mientras tenés el equipo

- **No te bañes, no te duches ni nades:** el monitor y los electrodos no se pueden mojar.
- **Si un electrodo se despega,** presionalo suavemente. No tires de los cables ni los desconectes del grabador.
- **Evitá mantas eléctricas** e imanes potentes: pueden alterar la señal.

3 Tu día y tu descanso

- **Hacé tu vida normal.** No limites tus movimientos: queremos ver cómo responde tu corazón en el día a día.
- **Para dormir,** hacelo boca arriba o de costado. Evitá dormir boca abajo, para no presionar los cables ni despegar los electrodos.
- **Botón de evento:** si tu equipo lo tiene, presionalo solo cuando sientas un síntoma fuerte (palpitaciones, dolor, mareo) y anotá la hora exacta en el diario.

Ante dolor de pecho, falta de aire súbita, desmayo o palpitaciones sostenidas, pedí ayuda médica de urgencia.

Yanina Alegre
Médica Cardióloga · M.P. 97739 · M.N. 200896

Diario de *actividades*

Registro de síntomas y eventos

Nombre y apellido _____ **Fecha** _____ **Hora de inicio** _____

Anotá la hora exacta de cada síntoma o actividad importante. Así podemos ver qué pasaba en tu corazón en ese momento.

Hora	Actividad o síntoma	Observación

- **Síntomas:** palpitaciones, latidos rápidos, dolor de pecho, falta de aire, mareos.
- **Medicación:** hora en que tomás tus remedios habituales.
- **Actividades:** ejercicio, subir escaleras, café o alcohol, situaciones de estrés.
- **Sueño:** hora en que te acostaste y en que te despertaste.

Tu registro es una pieza clave para el diagnóstico.

Yanina Alegre
Médica Cardióloga · M.P. 97739 · M.N. 200896