



NOMBRE DEL DOCENTE: ISABEL CRISTINA ROJAS ALVAREZ CELULAR: 3147812832

CORREO: isabelrojas954@gmail.com

AREA: EDUCACIÓN FISICA

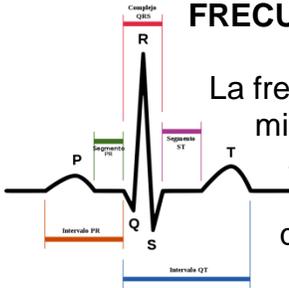
GRADO: \_10 - 11\_\_ GRUPO: 1-2

NOMBRE DEL ALUMNO: \_\_\_\_\_

### TALLER # 3

### TEMA:

## FRECUENCIA CARDIACA



La frecuencia cardiaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). La frecuencia cardiaca (FC) en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto en las personas adultas. El ejercicio físico o las situaciones de estrés provocan un aumento de la FC (taquicardia sinusal), que se considera normal.

**Frecuencia cardiaca de reposo** es la FC que poseemos en el momento de menos actividad física, es decir, en reposo. Por lo tanto, para calcular la FCR, hay que tomarse el pulso al despertar. Se aconseja tomarse la FC por la mañana cada día durante una semana y hacer la media o después de 5 minutos de reposo total (100- 80 persona no deportista; 50-80 deportista).

**Frecuencia cardiaca máxima** es la FC máxima que se puede alcanzar en un ejercicio de esfuerzo sin poner en riesgo tu salud.

FC máxima = 220 – edad hombres  
225- edad mujeres.

### ¿Cómo medir la frecuencia cardiaca en casa?



Medir la frecuencia cardiaca en casa es muy fácil; debes colocar los dedos índice y medio juntos sobre la parte interior de la muñeca y a un centímetro de distancia de la articulación. Una vez que encuentres el pulso empieza a contar el número de latidos durante un minuto.

Este mismo procedimiento lo puedes hacer sobre la arteria carótida, ubicada en la parte del cuello, o en el codo, conocida como arteria braquial. Además, no es necesario que estés un minuto contando los latidos, con 30 segundos obtendrás una cifra que multiplicada por 2 te dará la cantidad de pulsaciones por minuto.



## Valores normales de la frecuencia cardíaca:

Los siguientes son los valores que se consideran “normales” según la edad; recuerda que una persona con altos niveles de actividad física tendrá un corazón más fuerte, por lo tanto, su frecuencia cardíaca puede ser menor. La proporción es contraria (frecuencia cardíaca con valores altos) cuando se tiene una vida sedentaria.

<b>FRECUENCIA CARDIACA</b>	
<b>VALORES NORMALES</b> Latidos por minuto	
Feto	120 - 160
Recién Nacido	130 - 140
Infantes	110 - 130
Niños	90 - 110
Adolescentes	80
Edad adulta	70
Adulto Mayor	60
<b>Alteraciones</b>	
<b>Taquicardia:</b>	mayor de 100
<b>Bradicardia:</b>	menor de 60



**Datos a tener en cuenta:**

- La frecuencia cardíaca mide la cantidad de veces que el corazón late por

minuto.

- Después de los 10 años, la frecuencia cardíaca de una persona debe estar entre 60 y 100 latidos por minuto mientras está en reposo.
- El corazón se acelerará durante el ejercicio. Existe una frecuencia cardíaca máxima y recomendada que varía según la edad del individuo.
- No sólo la velocidad de la frecuencia cardíaca es importante. El ritmo de los latidos del corazón también es crucial, y un latido irregular puede ser signo de una enfermedad grave.

## ACTIVIDAD

1. Determina la frecuencia cardíaca de reposo; para ello, debes realizar el promedio de los cinco días:

DÍA	DÍA 1	DÍA 2	DÍA 3	DÍA 4	DÍA 5
FECHA					
HORA					
VALOR					

2. Teniendo en cuenta los valores dados en el documento, determina tu frecuencia cardíaca máxima:

GENERO	EDAD EN AÑOS	FC MÁXIMA