

# FRECUENCIA CARDIACA

JENIFER LIZETH RODIRGUEZ FORERO

11

# Frecuencia cardiaca

- ▶ La frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Se mide en condiciones bien determinadas y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel de las arterias periféricas y en latidos por minuto a nivel del corazón.



# Beneficios

La frecuencia cardíaca delata el nivel de esfuerzo físico al que se somete el cuerpo, por encima de cualquier otra variable. Por eso, si las pulsaciones son muy altas, podrás comprobar que te estás esforzando mucho y, de esta forma, ver cuál es tu rendimiento en función del esfuerzo realizado.

- ▶ Determinar la condición física de la persona.
- ▶ Establecer el límite de rendimiento que esta tiene.
- ▶ Conocer la capacidad de recuperación tras la actividad.
- ▶ Poder valorar la evolución del entrenamiento y mejorarlo según las condiciones y objetivos establecidos.

# Consecuencia

- ▶ Algunas de las posibles complicaciones son las siguientes: Coágulos sanguíneos que pueden provocar un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco. Incapacidad del corazón para bombear suficiente sangre (insuficiencia cardíaca) Desmayos frecuentes o pérdida del conocimiento
- ▶ Si tienes bradicardia, el cerebro y otros órganos podrían no recibir suficiente oxígeno, lo que posiblemente provoque estos síntomas: Desvanecimiento o desmayo (síncope) Mareos o aturdimiento. Fatiga

### Normal heart rhythm

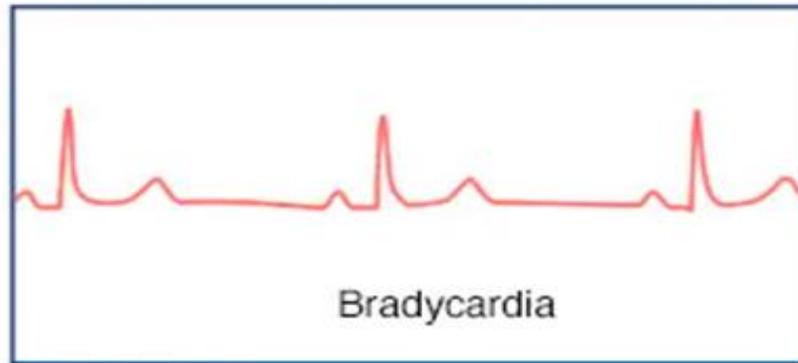
### Bradycardia

Sinus node impulse

Sinus node sends impulse too slowly

Impulse passes through AV node

Ventricular impulses



©2016  
MAYO

# Características

- ▶ EDAD. ...
- ▶ ESTADO DE FORMA. ...
- ▶ HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO. ...
- ▶ TEMPERATURA. ...
- ▶ ESTRÉS. ...
- ▶ ESTADO MENTAL. ...



