FRECUENCIA CARDIACA

PRESENTADO POR : Daniel Alejandro Narvaez Salazar

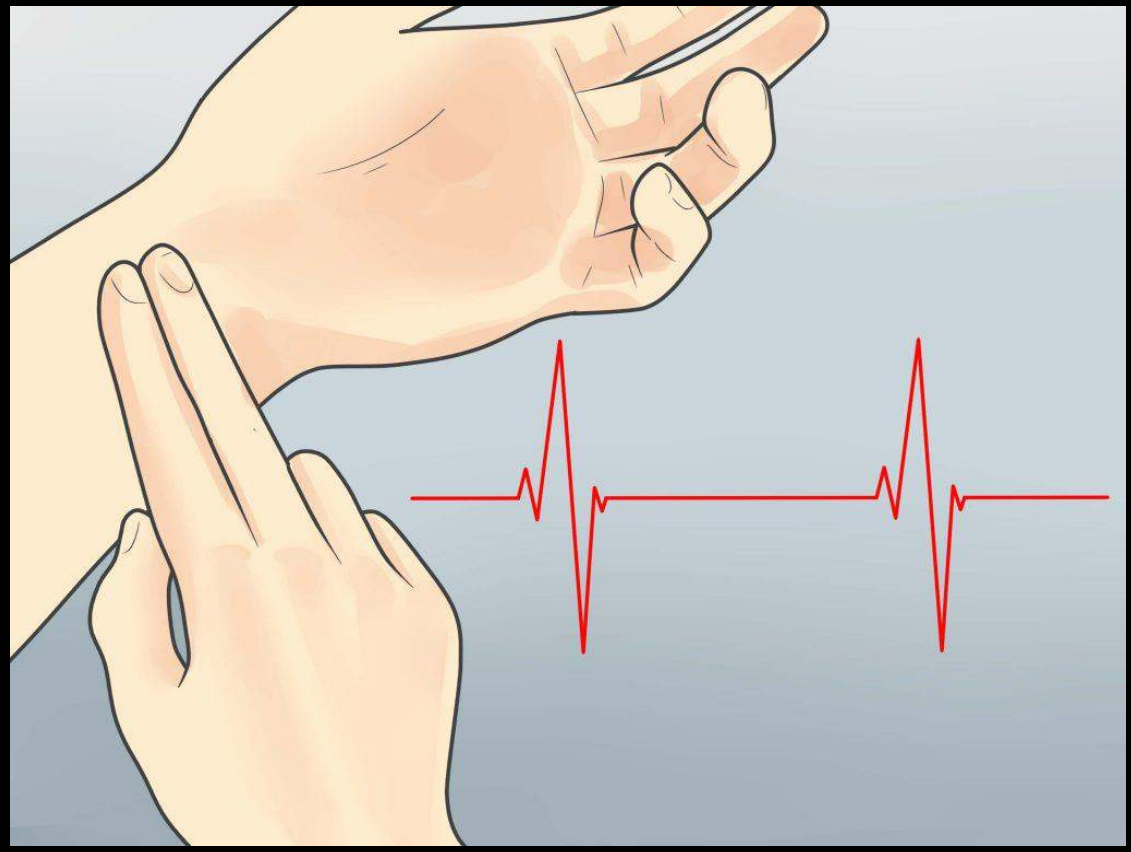
PROFESOR : Willerman Tierradentro

INSTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA GRADO:11°

2021

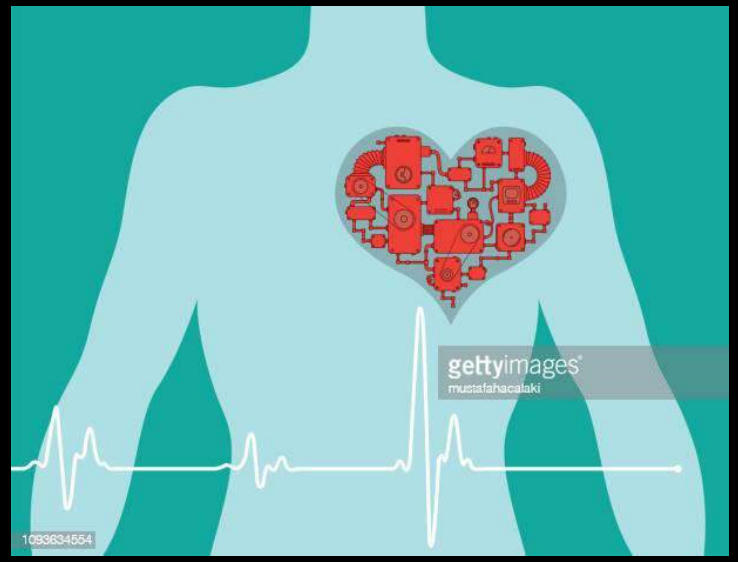
¿QUÉ ES LA FRECUENCIA CARDIACA ?

- • La frecuencia cardiaca (FC) es útil para controlar la intensidad del ejercicio aeróbico sobre todo cuando se dispone de una prueba de esfuerzo con análisis de los gases respiratorios (ergoespirometría) y se asocia un valor de FC a los umbrales y VO2máx. Si no se tiene acceso a este tipo de prueba, la FC se puede usar, pero realizando algunos cálculos.



TIPOS DE FRECUENCIAS TIPOS DE FRECUENCIAS

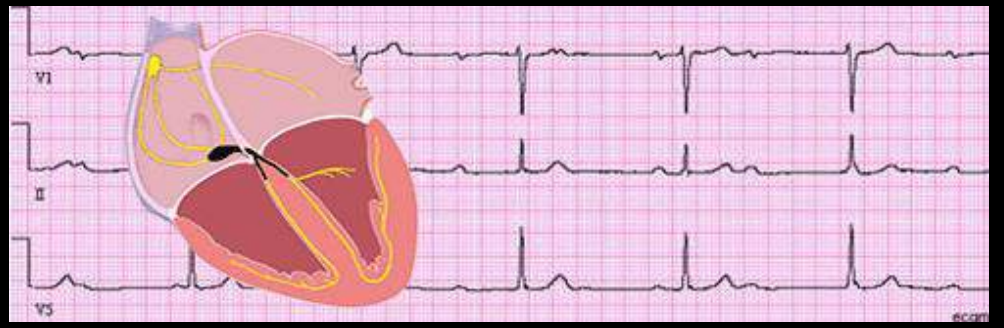
- • Frecuencia cardíaca en reposo.
- • Frecuencia cardíaca en esfuerzo.
- • Frecuencia cardíaca basal.
- • Frecuencia cardíaca máxima.

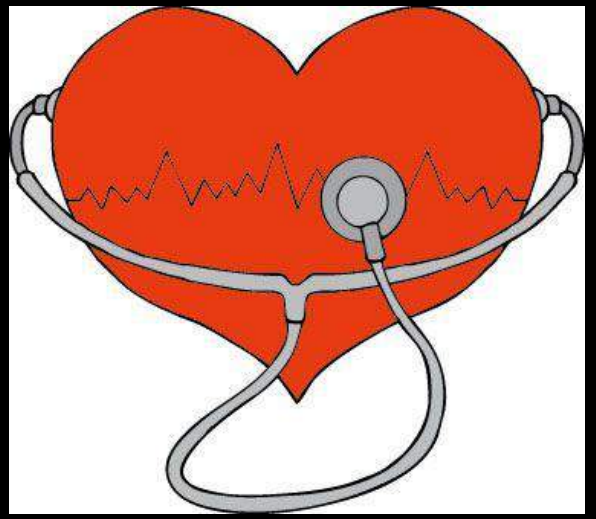


ESFUERZO	BENEFICIO
MÁXIMO 90%-100%	MEJORA LA VELOCIDAD Y TONIFICA EL SISTEMA NEUROMUSCULAR
INTENSO 80%-90%	INCREMENTA LA RESISTENCIA ANAERÓBICA EN SESIONES CORTAS
MODERADO 70%-80%	MEJORA LA RESISTENCIA AERÓBICA
SUAVE 60%-70%	MEJORA LA RESISTENCIA BÁSICA Y LA QUEMA DE GRASAS
MUY SUAVE 60%-70%	AYUDA A LA RECUPERACIÓN POST-ESFUERZO

COMO SE CLASIFICA LA FRECUENCIA CARDIACA

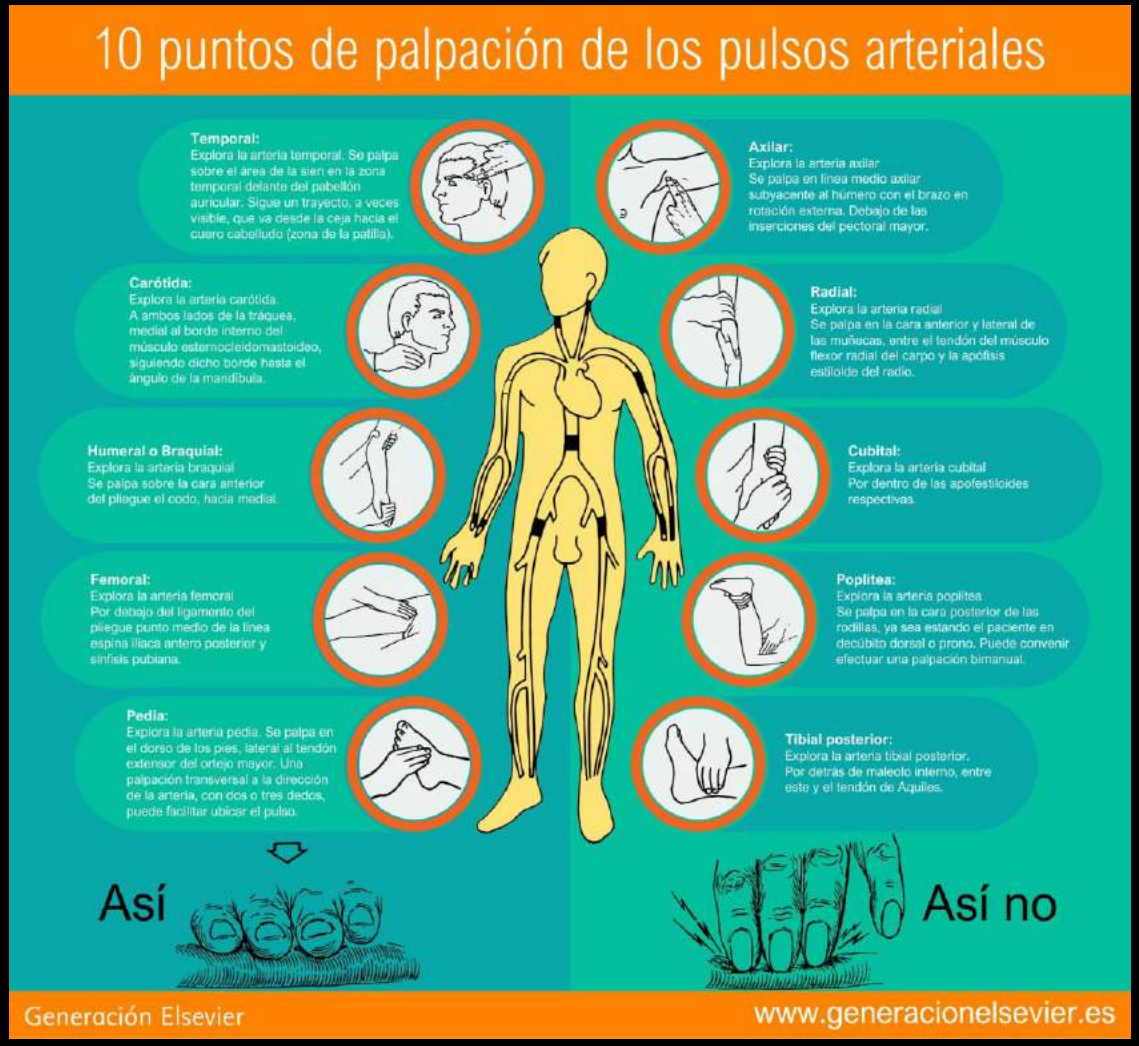
- Los atletas altamente entrenados pueden tener una frecuencia cardíaca en reposo por debajo de 60 ppm, y llegan a veces a 40(ppm)
- • Frecuencia cardíaca normal en reposo.
- • Edad - Frecuencia cardíaca normal (ppm)
- De -3 a 4 años 80 a 120
- De- 5 a 6 años 75 a 115
- De- 7 a 9 años 70 a 110
- Más de 10 años 60 a 100





LOS MEJORES LUGARES PARA ENCONTRARSE EL PULSO SON LOS SIGUIENTES:

- • muñecas
- • interior del codo
- • lado del cuello
- • parte superior del pie



CÓMO AFECTAN OTROS FACTORES A LA FRECUENCIA CARDÍACA

- • Temperatura del aire: Cuando las temperaturas (y la humedad) son elevadas, el corazón bombea un poco más de sangre, por lo que la frecuencia del pulso puede aumentar, pero normalmente no más de 5 a 10 latidos por minuto.
- • Posición del cuerpo: En reposo, sentado o de pie, el pulso suele ser el mismo. A veces, durante los primeros 15 y 20 segundos después de incorporarse, el pulso puede subir un poco, pero después de un par de minutos se debería estabilizar.
- • Emociones: Si está estresada, ansiosa o “extremadamente feliz o triste”, sus emociones pueden incrementar su pulso.
- • Tamaño del cuerpo: El tamaño del cuerpo normalmente no cambia el pulso. Si es muy obesa, es posible que su pulso en reposo sea más alto de lo normal, pero normalmente no más de 100.

CUÁNDO LLAMAR AL MÉDICO

- Si toma un betabloqueante para reducir la frecuencia cardíaca (y disminuir la presión arterial) o para controlar un ritmo anormal (arritmia), es posible que su médico le pida que supervise y registre su frecuencia cardíaca. Controlar la frecuencia cardíaca puede ayudar a su médico a determinar si debe cambiar la dosis o administrar otro medicamento. • Si su pulso es muy bajo o si tiene episodios frecuentes de frecuencias cardíacas rápidas inexplicables, especialmente si la debilitan, la marean o le provocan desmayos, informe a su médico, quien decidirá si se trata de una emergencia. Su pulso es una herramienta que la ayudará a hacerse una idea de su estado de salud.

Frecuencia cardiaca

> Que observa el video

gente que hace ejercicio Con Aparatos para el corazon lo tiene monotorizado para que haga ejercicio hasta que no pueda eso sirve para saber si hay anomalidad intento doctoria.

Deberian Hacerse una prueba de esfuerzo aquellos personas que tengan 35 años a todos los personas que hagan ejercicio Con intensidad y los que tengan problema Cardiovascular.

- explicacion:

• la frecuencia cardiaca se Define x las veces que late el corazon por unidad del tiempo, normalmente se expresa en pulsaciones x minuto

1) video:

¿Que es la fC y como tomarla?

Signos vitales:

los signos vitales son una manifestacion de lo que el cuerpo nos puede trasmitir de su forma en la que se encuentra.

- frecuencia Cardiaca
- frecuencia Respiratoria
- temperatura
- presion Arterial

1) Es el signo vital que podemos percivir Atraves de nuestros sentidos como por es la audacion en forma donde el corazon esta llevando Sangre a nuestro cuerpo.

la frecuencia cardiaca sube por la temperatura con los nervios cuando se hace ejercicio.

2)

Video 2.

Como se toma el pulso = Brazo

- ponen la palma de la mano hacia arriba.
- toma la mano de la persona con los dedos indices y corazon
- siente el pulso.

Cuello :

- coloca los dedos indice y corazon debajo de la mandibula
- siente el pulso.

Como tomar el pulso.

- utiliza un reloj con segundo para contar cuantas latidos notos en un minuto el ritmo cardiaco normal para un adulto es de 60 y 100 pulsiones por minuto.

3 video

Tipos de frecuencias cardiaca

Cardiaco = esto ayuda a saber el nivel en el que estamos llevando el corazon y el nivel que esta trabajando nuestro ♥ Cuerpo.

para asi saber si se le baja o se le sube al ritmo.

en ocasion donde no se pueda hacer la prueba de esfuerzo por eso los relojes sirven para hacer los medidores.

Formula:

- Peso en kilogramos
- Estatura en metro

Peso kg / estatura $(m)^2$

- 69 kg
- 1.70

IMC = 69 / $(1.68 m)^2$

IMC = 69 / (1.68 m x 1.68 m)

IMC = 69 / 2.8224 m^2

IMC = 24.44 kg / m^2

- 18.5 - 24.99 normal
- mayor 25 es sobrepeso
- Mayor 30 es obesidad

Formula:

220 - edad = f.c maxima

PPm = pulsaciones por minuto

Ejercicios

108 - 0.7 x edad

Zona 1 = 50 a 60

Zona 2 = 60 a 70

Zona 3 = 70 a 80

Zona 4 = 80 a 90

Zona 5 = 90 a 100 %

Día Mes Año

Video 4.

para ganar resultados deberías saber que el ritmo de F.C necesitamos en función de mi objetivos y no hay que perder la ilusión sino que se ven resultados en número de contracciones de la FC máxima.

Hombres: 220 - edad → 200 ppm
mujeres: 220 - edad → 200 ppm
la primer zona es la zona cardioca de F.C máxima.
la zona de control de peso se da cuando estamos entrenando se entrena entre 30 y 40 m.
Para bajar de peso.

Día Mes Año

Video 5.

- Como se Halla el IMC

Se hablara del indice de masa corporal el que usaremos para reconocer si nuestro peso cumple los limites recomendados

Indice Quetelet

- Con este indice podemos estimar si el peso del individuo es saludable por el que lo desgastado puede calcar diversas complicaciones o enfermedades.

↓

- Artritis
- Enfermedades de B
- Hipertension Arterial
- Diabetes
- Venas varicosas.

Día Mes Año

Video 6.

Es fiable el indice de masa el hecho del que IMC no sea una medida muy fiable radica en que es un parametro o simplemente relaciona el peso corporal con la talla y la funcion de resultados clasificados a la persona - el problema es que no tiene cuenta que el porcentaje de grasa formada parte de ese peso cuando, sin embargo.

> Causas =

es un desequilibrio energetico entre calorias consumidas o gastadas

> Consecuencias =

1. Diabetes
2. Enfermedades cardiovasculares
3. trastornos del aparato locomotor.

FORO

- 1 Frecuencia cardíaca en reposo y la salud
- • Una frecuencia cardíaca más baja le permite al corazón mantener un ritmo saludable e implica una función cardíaca más eficiente ante los elementos estresantes rutinarios.
- Una frecuencia cardíaca anormalmente alta puede conducir a una variedad de riesgos y afecciones para la salud.
- • Frecuencia ideal
- • La frecuencia cardíaca varía. Muchos factores contribuyen a una frecuencia cardíaca inconstante, entre ellos:
- • actividad física - hora del día -edad - clima -cambios o fluctuaciones hormonales

  -estrés emocional
- • Un ritmo cardíaco en reposo saludable varía de persona a persona. Sin embargo, para la mayoría de las personas, la frecuencia cardíaca en reposo deseada es de entre 60 y 100 latidos por minuto (lpm)
- Es posible calcular la frecuencia cardíaca máxima restándole a 220 la edad en años. Un rango de frecuencia cardíaca saludable suele ser del 50% al 70% de ese máximo durante el ejercicio moderado.

COMO DISIMULARLA

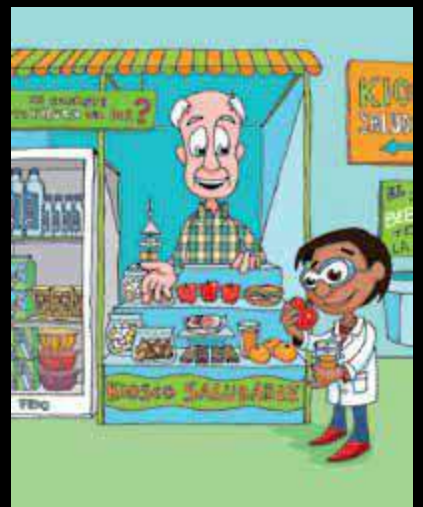
- Las formas de reducir los cambios repentinos en la frecuencia cardíaca incluyen:
- • practicar técnicas de respiración profunda o guiada, como la respiración del cuadrilátero
- • relajarse y tratar de no perder la calma
- • salir a caminar, idealmente lejos de un entorno urbano • tomar un baño o una ducha tibia y relajante
- • practicar ejercicios de estiramiento y relajación, como yoga
- • Hay muchos hábitos de estilo de vida que pueden contribuir a reducir la frecuencia cardíaca en reposo a largo plazo.
- PRONOSTICO
- Una frecuencia cardíaca elevada suele ser una respuesta física natural. Esto es especialmente cierto si el pico es temporal y es causado por actividad física o estrés emocional.
- • Si la frecuencia cardíaca en reposo es anormalmente alta durante un período prolongado, puede indicar una afección médica subyacente.

CAUSAS DE FRECUENCIAS NO SALUDABLES

- Las causas más comunes o de una frecuencia cardíaca alta incluyen: • falta de ejercicio
- dieta inadecuada
- fumar productos que contienen tabaco
- consumo excesivo de alcohol
- hipertensión o presión arterial alta
- uso a largo plazo de drogas recreativas o uso indebido de medicamentos recetados
- Las causas menos comunes de una frecuencia cardíaca alta incluyen:
- anemia
- • enfermedad de la válvula mitral
- • tiroides o actividad hormonal anormales
- • daño o afecciones del corazón

QUE ES LA OBESIDAD Y COMO PREVENIRLA

- 2. La obesidad es la acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud, según la OMS
- Para identificar esta enfermedad en adultos se calcula el índice de masa corporal (IMC), que es un indicador de la relación entre el peso y la talla.
- se puede prevenir con una buena alimentación , tomando unos minutos de su tiempo para hacer ejecicio y tener una vida saludable
- 3. EN TU ENTRENAMIENTO COMO INFLUYE EL MANEJO DE SU FRECUENCIA CARDIACA PARA OBTENER BUENOS RESULTADOS Sabiendo que zona de frecuencia cardiaca usar al hacer ejercicio y tener una alimentación antes de empezar también contabilizar con reloj o algo que ayude a manejar el tiempo



FOTOS

PULSO RADIAL

FORMA MANUAL