

Pues es la frecuencia cardíaca

- la frecuencia cardíaca (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.

Conceptos

- Población no deportista: hombres

$$FC_{max} = 220 - edad$$

$$\text{Mujeres: } FC_{max} = 226 - edad$$

- Población deportista

$$208 - (0,7 \times edad)$$

Pulso radial

este pulso es de mayor acceso pero a veces en caso de accidente se hace imperceptible

Porque la arteria radial que está localizada

en la muñeca inmediatamente arriba en la

bases del dedo pulgar colóques los dedos C

Índice medio y anular haciendo presión

presión sobre la arteria.

Pulso carotídeo

es el de más fácil localización y por ser el

que pulsa con más intensidad la arteria carotídea

se encuentra en el cuello a lado y lado de la

trachea para localizarlo se localiza la manzana

de la mandíbula los dedos hacia el lado de la

trachea se presiona inmediatamente para sentir

el pulso.