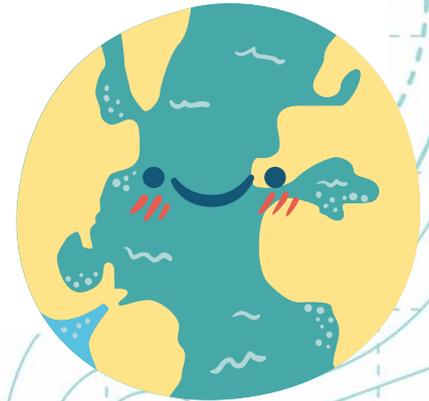


3rd Grade

# FRECUENCIA CARDIACA

**KAROL DAYAN  
BENAVIDES**



# FRECUENCIA CARDIACA



Es la cantidad de latidos que realiza el corazón durante un minuto. Se suele expresar en “latidos por minuto” o “pulsaciones por minuto”. Hoy en día hay diversos dispositivos para poder medir la FC mientras se realiza ejercicio por lo que representa una forma accesible para controlar la intensidad.

## Frecuencia cardiaca máxima

Representa el número máximo de latidos por minuto que puede alcanzar el corazón en un esfuerzo máximo. Este valor puede ser de utilidad para calcular la intensidad al realizar ejercicios aeróbicos. Las formas para calcular esto son varias, expondremos algunas más adelante en este apartado.

# Porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva

Por ejemplo, para estimar el 60%FCR (que sería bastante cercano al 60% del VO<sub>máx</sub>) para un sujeto con 185 ppm de FC<sub>máx</sub> y 60 ppm de FC<sub>r</sub> realizaríamos lo siguiente: ★ ●

$60\%FCR = [60 / 100 \times (195 - 60)] + 60$  FC objetivo = 141 ppm Recordando que el 1<sup>o</sup> ★ umbral ventilatorio suele estar entre el 60- 65% del VO<sub>2</sub>máx y 2<sup>o</sup> umbral ventilatorio ★ entre el 80-85% del VO<sub>2</sub>máx podríamos establecer las zonas de entrenamiento mediante este cálculo.



- **Formas de obtención de la Frecuencia**
- 
- Cardíaca El pulso se puede tomar en cualquier arteria superficial que pueda comprimirse contra un hueso. Los sitios donde se puede tomar el pulso son:
  - En la sien (temporal). —En el cuello (carotídeo). —Parte interna del brazo (humeral). —En la muñeca (radial). —Parte interna del pliegue del codo (cubital). —En la ingle (femoral). —En el dorso del pie (pedio). —En la tetilla izquierda de bebes (pulso apical).



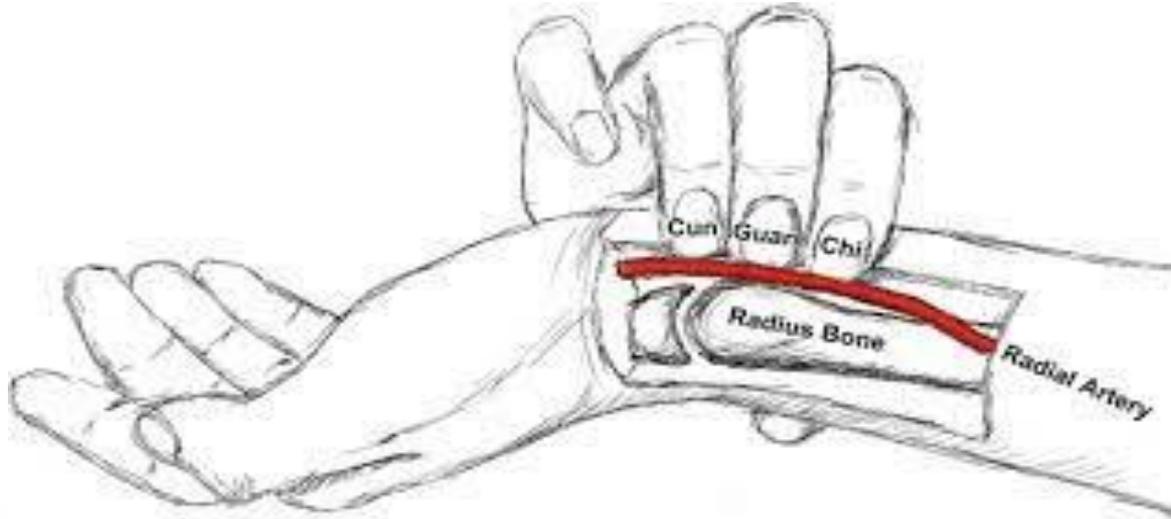
# PULSO CARDIACO

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 tráquea para localizarlo: se localiza la manzana de adán, deslice los dedos hacia el lado de la tráquea, se presiona ligeramente para sentir el pulso y se cuenta



# PULSO RADIAL

Este pulso es de mayor acceso, pero a veces en caso de accidente se hace imperceptible. Palpe la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar; coloque sus dedos (Índice, medio y anular) haciendo ligera presión sobre la arteria y cuente (



# FORMA MANUAL

Forma Manual Cuando el corazón impulse la sangre a través de las arterias, se notará los latidos presionando con firmeza en las arterias, que están localizadas cerca de la superficie de la piel en ciertos lugares del cuerpo

