

LA FRECIENCIA CARDIACA

DEIVID SANTIAGO GARCIA GALINDO

GRADO: 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.



Datos básicos sobre la frecuencia cardíaca

- ▶ 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.
- ▶ Una de cada cuatro muertes en los Estados Unidos ocurre como resultado de una enfermedad cardíaca. Controlar su ritmo cardíaco puede ayudar a prevenir complicaciones del corazón.

Aquí una tabla representa la frecuencia cardíaca normal en reposo a diferentes edades según los NIH:

EDAD	FRECUENCIA CARDIACA NORMAL (PPM)
HASTA 1 MES	70 A 190
DE 1 A 11 MESES	80 A 160
DE 1 A 2 AÑOS	80 A 130
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

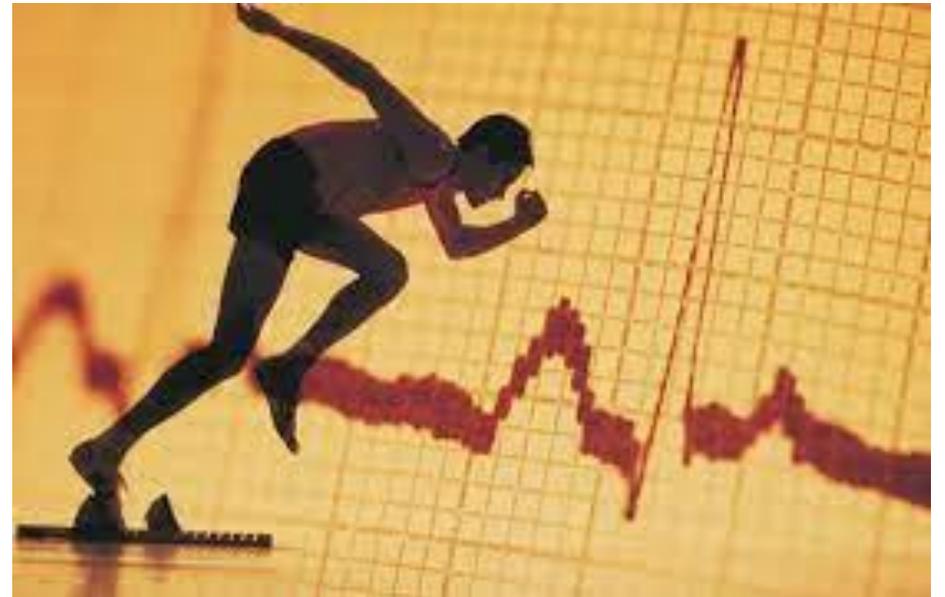
Acá damos a conocer la división de la frecuencia cardiaca máxima.

- ▶ En líneas generales podríamos dividir la intensidad en (¡con muchas limitaciones!):

Baja intensidad: 85% Fcmáx

Moderada intensidad: 70-85% FCmáx

Alta intensidad: >85% FCmáx



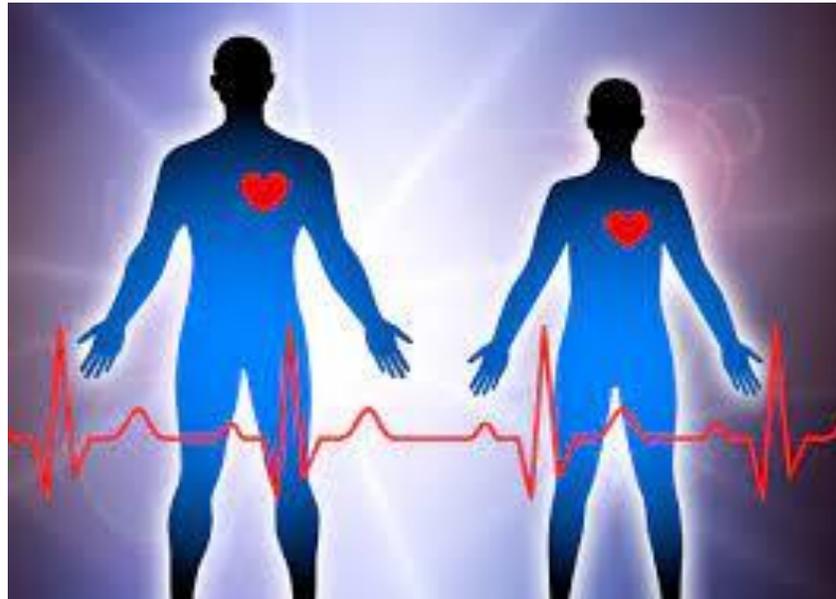
¿Cuál es la frecuencia cardiaca máxima?

- ▶ La frecuencia cardiaca máxima es el número máximo de latidos que puede alcanzar el corazón durante un minuto sometido a esfuerzo. La fórmula más conocida de calcularla consiste en restar a 220 nuestra edad.



¿Cómo se calcula la frecuencia cardíaca máxima?

- ▶ La mayoría de las personas conocen la existencia de diversas fórmulas matemáticas para calcular la frecuencia cardíaca máxima. Sin dudas, la fórmula mas conocida es: $FC \text{ max (frecuencia cardíaca máxima)} = 220 - (\text{tu edad})$; es decir si tienes 28 años tu FC max sería: $(220 - 28 = 192)$.

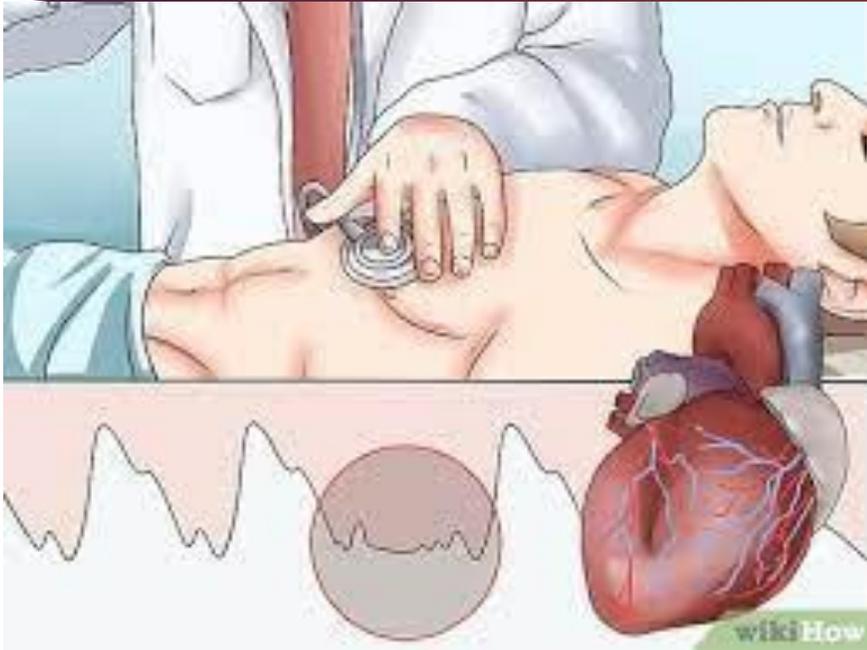


¿Cómo tomar la frecuencia cardiaca?

PULSO RADIAL:

Usa la punta del dedo índice y mayor de la otra mano para sentir el pulso en la arteria radial entre el hueso de la muñeca y el tendón del lado de la muñeca donde está el pulgar. Aplica solo la presión necesaria para que puedas sentir cada latido.





PULSO APICAL:

Descripción: el pulso apical, también denominado central, se mide sobre la punta del corazón, por auscultación con un fonendoscopio en el quinto espacio intercostal, línea media clavicular izquierda del paciente.



PULSO CAROTÍDEO:

Para controlar tu pulso sobre la arteria carótida, coloca los dedos índice y medio sobre el cuello al lado de la tráquea. Cuando sientas el pulso, mira el reloj y cuenta la cantidad de latidos en 15 segundos. Multiplica este número por 4 para obtener la frecuencia cardíaca por minuto.