

The image features two anatomical illustrations. On the left, a hand is shown with a network of red and blue blood vessels overlaid on its skin. A hand with a watch is palpating the wrist area. On the right, a person's head is tilted back, and their neck is exposed, with a hand palpating the carotid artery area.

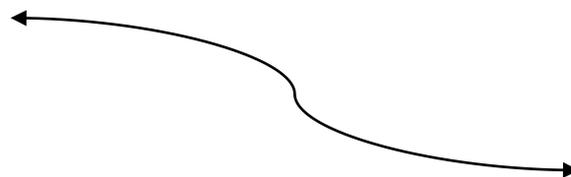
FRECUENCIA CARDIACA

ANGIE ISABELLA GOMEZ CASTILLO

WILLERMAN TIERRADENTRO

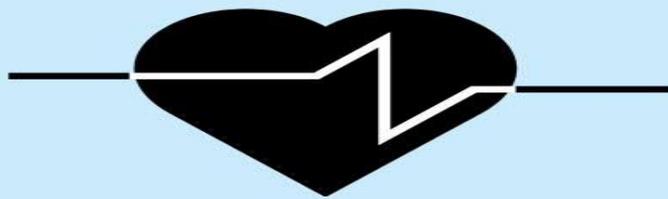
QUE ES LA FRECUENCIA CARDIACA?

- 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.



TIPOS DE FRECUENCIAS

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



Como calcular tu Frecuencia Cardíaca Máxima

$220 - \text{tu edad}$

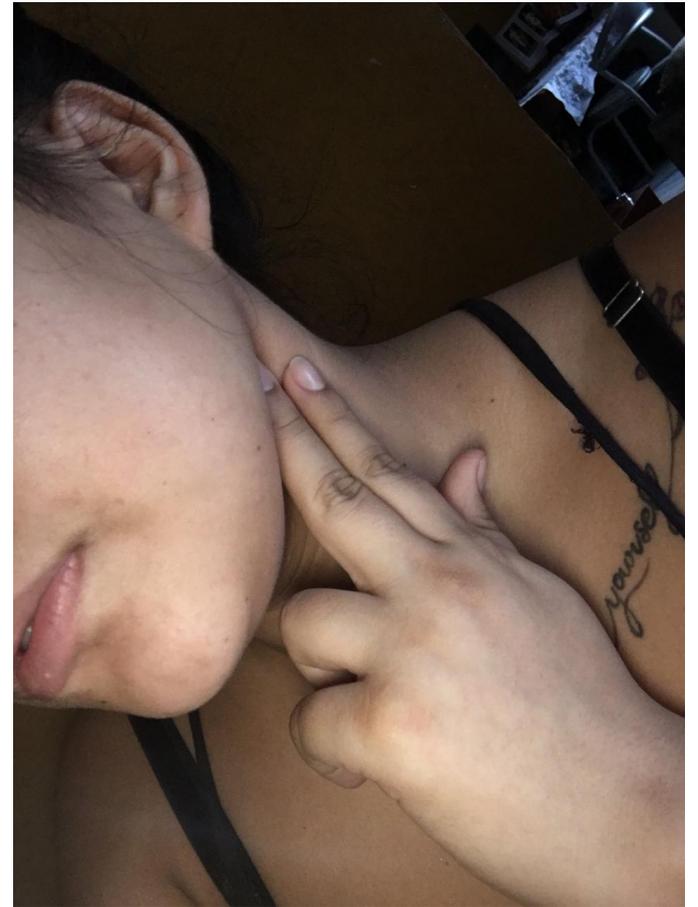
Edad	20	25	30	35	40	45	50
Frecuencia Cardíaca Máxima	200	195	190	185	180	175	170

CUALES SON LOS FACTORES QUE AFECTAN LA FRECUENCIA CARDIACA?

- ❖ EDAD. La frecuencia cardíaca en reposo generalmente aumenta con la edad.
- ❖ ESTADO DE FORMA.
- ❖ HISTORIAL DE ENTRENAMIENTO.
- ❖ TEMPERATURA.
- ❖ DESHIDRATACIÓN.
- ❖ ESTRÉS.
- ❖ ESTADO MENTAL.
- ❖ GENÉTICA.

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



Pulso radial

Pulso braquial

Pulso carotideo