



frecuencia cardiaca

POR: JUAN DAVID LORZA

Concepto

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 (ergoespiometría)

Las frecuencias cardiacas

Frecuencia cardiaca (FC)

Frecuencia cardiaca máxima (FCmáx)

Frecuencia cardiaca máxima teórica

Cálculos para controlar la intensidad usando la FC

Porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima (%FCmáx)

Esto es utilizando una fracción de la FCmáx para estimar la intensidad que representa un esfuerzo aeróbico.

Porcentaje de la frecuencia cardíaca de reserva (%FCR)

Es una forma para calcular la intensidad más precisa que la anterior, ya que hay una correlación

Complementar la FC con la apreciación subjetiva del esfuerzo

Recomendamos complementar el uso de la FC con la percepción subjetiva del esfuerzo

Tabla de aspectos a tener en cuenta

zona	Escala borg	Valoración general del esfuerzo	%fcmax	%fcr	V02max	Hitos fisiologicos
1	6	Muy ligero	<70%	<65%	<65%	Igual o inferior al 1º umbral ventilatorio
	7					
	8					
	9	Muy ligero				
	10					
	11					
	12	Moderado				

Tabla de aspectos a tener en cuenta

escala	Escala borg	Valoración general del esfuerzo	%fcmax	%fcr	V02max	Hitos fisiológicos
2	13 14 15 16	Moderado Algo duro	70-85%	65-80%	85-80%	Entre el 1º y el 2º umbral ventilatorio

Tabla de aspectos a tener en cuenta

escala	Escala borg	Valoración general del esfuerzo	%fcmax	%fcr	V02max	Hitos fisiológicos
3	17	Duro	>85%	>80%	>80%	Igual o superior al 2º ventilatorio (hasta VO2máx.)
	18	Muy duro				
	19					
	20%fc	Máxima intensidad				

Maneras de tomar el pulso

