

FRECUENCIA CARDIACA

JENIFER LIZETH RODRIGUEZ FORERO

WILLERMAN TIERRADENTRO

INSTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

11

2021



ACTIVIDAD

* FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO Y LA SALUD:

Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto, una frecuencia más baja en reposo implica una función cardíaca más eficiente y un mejor estado físico cardiovascular.

* FRECUENCIA IDEAL:

La frecuencia cardíaca varía, muchos factores contribuyen a una frecuencia cardíaca inconstante, entre ellos:

- Actividad física
- Hora del día
- Edad
- Clima
- Cambios o fluctuaciones hormonales
- Estrés emocional

★ LAS FORMAS DE COMO DISMINUIRLA:

- Las formas de reducir los cambios repentinos en la frecuencia incluyen:
- Relajarse y tratar de no perder la calma
 - Salir a caminar, idealmente lejos de un entorno urbano
 - Tomar un baño o una ducha tibia y relajante
 - Practicar ejercicios de estiramiento y relajación, como yoga.

★ CAUSAS DE FRECUENCIA NO SALUDABLE:

- Estrés emocional: estar molesto o abrumado puede causar una respuesta al estrés, elevado la frecuencia.
- Clima: la temperatura o humedad elevada significa que el cuerpo debe trabajar más para enfriarse.
- Cambiar rápidamente la posición del cuerpo: esto puede ser tan simple como ponerse de pie demasiado rápido.



PRONOSTICO:

Una frecuencia cardiaca elevada suele ser una respuesta natural a física o

Esto es especialmente cierto si el pico es temporal y es causado por actividad física o estrés emocional.

2. QUE ES LA OBESIDAD Y EL SOBREPESO:

Se definen como una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

El (IMC) es un indicador para identificar el sobrepeso y la obesidad.