

MICHAEL STIVEN RIVERA LEAL  
GRADO ONCE

---

INSTITUCION EDUCATIVO MIGUELDE CERVANTES  
SAAVEDRA

# 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.



# Características

---

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



# Beneficios

---

- Determinar la condición física de la persona.
- Establecer el límite de rendimiento que esta tiene.
- Conocer la capacidad de recuperación tras la actividad.
- Poder valorar la evolución del entrenamiento y mejorarlo según las condiciones y objetivos establecidos.

# Consecuencia

---

- Algunas de las posibles complicaciones son las siguientes:  
Coágulos sanguíneos que pueden provocar un accidente cerebrovascular o un ataque cardíaco. Incapacidad del corazón para bombear suficiente sangre (insuficiencia cardíaca) Desmayos frecuentes o pérdida del conocimiento