

Actividad

1. Explica, en tu cuaderno cada uno de los siguientes aspectos

■ Frecuencia Cardíaca en reposo y la salud

Una frecuencia cardíaca en reposo subjetivamente baja se estima sana, en lo que una frecuencia cardíaca en reposo alta puede incrementar el peligro de distintas afecciones. Las complicaciones asociadas con una frecuencia cardíaca incluyen:

- Dificultad o incomodidad para respirar.
- Reducción de la circulación sanguínea, especialmente en las manos y los pies.
- Presión arterial baja.
- Niveles bajos de energía y baja condición física.
- Debilidad, aturdimiento, mareos y desmayos.
- Insuficiencia cardíaca, ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.

■ Frecuencia cardíaca ideal

Muchos factores contribuyen a una frecuencia cardíaca inconstante, entre ellos: actividad física, hora del día, edad, clima, cambios o fluctuaciones hormonales y estrés emocional. Los rangos promedio de frecuencia cardíaca son:

Edad en años	Frecuencia cardiaca deseada	Frecuencia cardiaca máxima promedio
20	100 a 170 lpm	200 lpm
30	95 a 162 lpm	190 lpm
40	93 a 157 lpm	185 lpm
45	90 a 153 lpm	175 lpm
50	88 a 149 lpm	170 lpm
55	85 a 145 lpm	165 lpm
60	83 a 140 lpm	160 lpm
65	80 a 136 lpm	155 lpm
70	75 a 128 lpm	150 lpm

■ Cómo disminuirla

Las maneras de minimizar los cambios repentinos en la frecuencia cardiaca incluyen:

- Ejercicio.
- Mantenerse hidratado.
- Limitar la ingesta de estimulantes, como la cafeína y la nicotina.
- Limitar el consumo de alcohol.

- Llevar una dieta saludable y equilibrada.
- Dormir lo suficiente.
- Mantener un peso corporal saludable.
- Reducir o eliminar las fuentes de estrés considerable a largo plazo.
- Buscar asesoramiento o servicios psicológicos.
- Salir al aire libre.
- Practicar técnicas de relajación.

■ Causas de frecuencia no saludable

Todos experimentamos cambios repentinos y temporales en la frecuencia cardíaca estos pueden ser causados por:

- Estrés emocional.
- Clima.
- Ejercicio.
- Drogas recreativas o medicamentos recetados.
- Cambios hormonales.
- Dieta inadecuada.
- Anemia.
- Enfermedad.
- Hipertensión o presión arterial alta.
- Sangrado severo.

■ Pronóstico

Una frecuencia cardíaca alta frecuente ser una contestación física natural, si la frecuencia cardíaca en reposo es anormalmente alta a lo largo de un lapso prolongado, puede indicar una afección médica subyacente. Si la frecuencia cardíaca promedio es inusualmente alta, gracias a una afección médica subyacente ejemplificando, un doctor podría recetar medicamentos, como un betabloqueante.

2. Que es la obesidad y el sobrepeso
escribe como prevenirlo

BI = Que es la obesidad y el sobrepeso?

Es una acumulación anormal o excesiva de grasa que puede ser perjudicial para la salud.

Como prevenir esto?

- Realizar 3 comidas principales y 1 o 2 refrigerios.
- Establecer un horario regular de comidas y evitar comer fuera de tiempo.
- Verificar que no existan problemas de salud que interfieran con la alimentación.
- Fomentar la actividad física diaria.
- Restringir alimentos y bebidas azucaradas, saladas y grasas; también alimentos procesados.
- Elegir una dieta saludable.
- Procurar no comer de más.

3. En tu entrenamiento como influye el manejo de su frecuencia cardíaca para obtener buenos resultados.

R/ = Esta influye en tener una buena alimentación con las 3 comidas principales (desayuno, almuerzo y cena) y 1 vez al mes comer alimentos procesados o grasos, hacer ejercicios, dormir lo necesario y practicar la relajación para no estresarme en las cosas habituales que hago diariamente.