

FRECUENCIA CARDIACA

Yeimy Katherine Arenas
Santos
Grado: 11



¿Qué es Frecuencia cardiaca ?

La **frecuencia cardiaca** (F_c) se define como las veces que late corazón por unidad de tiempo. Normalmente se expresa en pulsaciones por minuto. Es un valor muy importante en el deporte ya que nos dice numérica, objetiva y rápidamente cómo está actuando nuestro cuerpo ante un esfuerzo.





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.

¿Cómo tomarse el pulso?



Presione
ligeramente

...

Coloque las puntas de los
dedos índice y medio en la
parte interna de la muñeca
por debajo de la base del
pulgar.



Use un reloj de pared o
un reloj de pulsera en la
otra mano y cuente los
latidos que siente
durante un minuto.



ENFERMEDADES



SOBREPESO

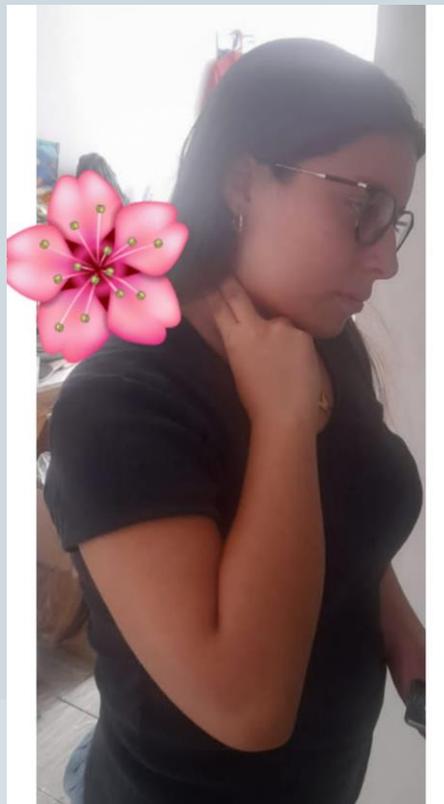
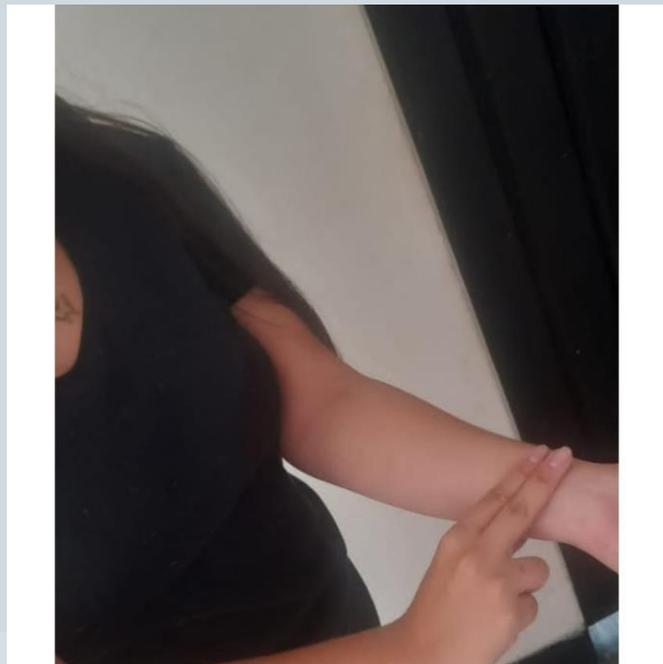
Trastorno caracterizado por niveles excesivos de grasa corporal que aumentan el riesgo de tener problemas de salud.

OBESIDAD

Peso por encima de lo que se considera saludable, a menudo se mide mediante el índice de masa corporal (IMC).



FOTOS:



IMC FAMILIAR

