

FRECUENCIA CARDIACA (FORO)

PRESENTADO POR: YEIMY KATHERINE ARENAS SANTOS

PRESENTADO A: WILLERMAN TIERRADENTRO

INSTITUCION EDUCATIVA MIGUEL DE CERVANTES SAAVEDRA

EDU. FISICA

GRADO ONCE

IBAGUÉ-TOLIMA

2021

Foro:

- Frecuencia cardiaca en reposo y la salud
Una frecuencia cardiaca en reposo relativamente baja se considera saludablemente alta que una frecuencia cardiaca en reposo alta puede aumentar el riesgo de diversas afecciones.

Es una correlación significativa a la salud general.

- Frecuencia cardiaca ideal

La frecuencia cardiaca varía. Muchos factores contribuyen a una frecuencia cardiaca inestable, entre ellos:

- actividad física
- hora del día
- edad
- clima
- cambios de altitud
- estrés emocional

- ¿Cómo disminuirlas?

Si la frecuencia aumenta, las formas de reducir los cambios repentinos en la frecuencia cardiaca incluyen:

- * practicar técnicas de respiración profunda.
- * relajarse y tratar de mantenerse calma.
- * salir a caminar idealmente lejos.
- * tomar un baño tibio y relajante.
- * practicar ejercicios de estiramiento.

• Causas de fono salubres:

- Falta de ejercicio.
- dieta inadecuada.
- consumo de alcohol.
- hipertensión.

¿Que es obesidad?

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

¿Que es IMC?

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

¿Como reducirlo?

- Limitar el consumo de alimentos de azúcares y grasas.
- Comer fruta y verduras, cereales etc.
- Actividad física. 60 min 7.
150 min 4.

