



FRECUENCIA CARDIACA

PRESENTADO POR HEYDY DAYANNA DELGADO AMAYA

GRADO 11

¿Que es la frecuencia cardiaca?

La frecuencia cardiaca o pulso es el número de veces que el corazón late o se contrae durante cierto periodo de tiempo, generalmente un minuto. Este dato, contabilizado en número de pulsaciones o latidos, proporciona importante información sobre el estado de salud de una persona. Con cada latido, el corazón bombea la sangre necesaria para suministrar a todo el organismo el oxígeno y los nutrientes que le permiten funcionar correctamente

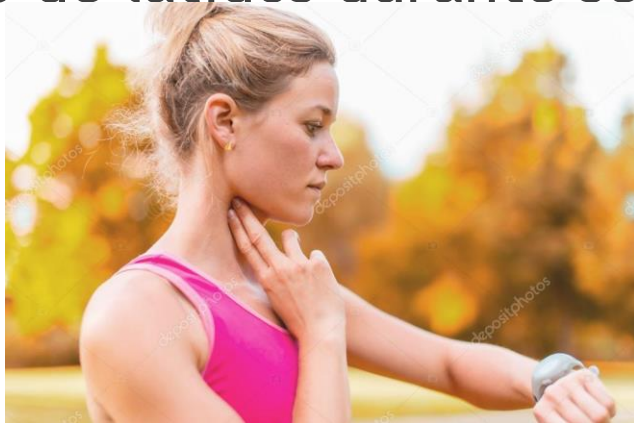
Las pulsaciones o latidos oscilan entre sesenta y cien pulsaciones por minuto en un adulto sano en reposo, que es el estado en que el corazón necesita bombear menos sangre. No obstante, esta cifra va cambiando con la edad: al nacer es elevada, porque la actividad del organismo es muy intensa, pero va disminuyendo a partir del mes de vida y pasa a estabilizarse después de la



¿Cómo medir la frecuencia cardiaca?

El pulso puede sentirse en la muñeca, el lado del cuello, el interior del codo, la parte posterior de las rodillas, la zona de superior de los pies, la ingle y otros lugares del cuerpo donde haya una arteria cerca de la piel.

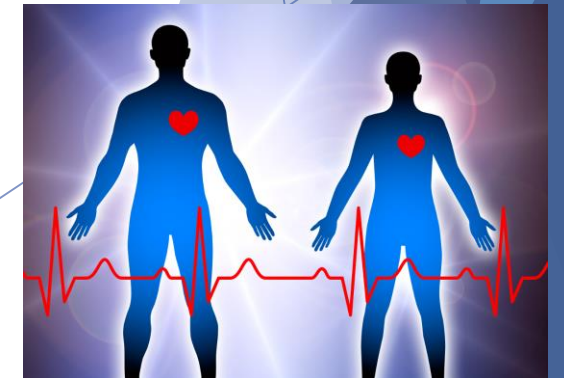
Para medirlo, se ha de poner el dedo índice y el dedo medio o corazón en alguno de estos puntos; habitualmente, el pulso se suele tomar en la muñeca (ejerciendo una leve presión con dichos dedos -índice y medio- de una mano en la muñeca opuesta, justo en el área por debajo de la base del pulgar), o en el cuello (a uno de los lados de la nuez, ejerciendo también una pequeña presión con esos dos dedos en esa zona) y contar el número de latidos durante sesenta segundos.



¿Que es una frecuencia cardiaca normal?

La frecuencia cardíaca en reposo es la que bombea la menor cantidad de sangre necesaria, porque no está haciendo ejercicio. Si está sentada o tumbada y está tranquila, relajada y no está enferma, su frecuencia cardíaca suele estar entre 60 (latidos por minuto) y 100 (latidos por minuto).

Sin embargo, una frecuencia cardíaca inferior a 60 no indica necesariamente un problema médico. Podría ser el resultado de tomar un medicamento como un betabloqueante. Una frecuencia cardíaca más baja también es común en personas que realizan mucha actividad física o son muy atléticas. Las personas activas a menudo tienen una frecuencia cardíaca en reposo inferior (tan baja como 40) porque su músculo cardíaco está en una mejor condición y no necesita trabajar tanto para mantener un latido estable. Una cantidad baja o moderada de actividad física no suele cambiar mucho el pulso en descanso.



Frecuencia cardíaca normal en reposo según la edad:

- ▶ Recién nacidos de 0 a 1 mes de edad: de 70 a 190 latidos por minuto.
- ▶ Bebés de 1 a 11 meses de edad: de 80 a 160 latidos por minuto.
- ▶ Niños de 1 a 2 años de edad: de 80 a 130 latidos por minuto.
- ▶ Niños de 3 a 4 años de edad: de 80 a 120 latidos por minuto.
- ▶ Niños de 5 a 6 años de edad: de 75 a 115 latidos por minuto.
- ▶ Niños de 7 a 9 años de edad: de 70 a 110 latidos por minuto.
- ▶ Niños de 10 años o más y adultos (incluso ancianos): de 60 a 100 latidos por minuto.
- ▶ Atletas bien entrenados: de 40 a 60 latidos por minuto.



¿Cómo afectan otros factores a la frecuencia cardíaca?

- ▶ Temperatura del aire: Cuando las temperaturas (y la humedad) son elevadas, el corazón bombea un poco más de sangre, por lo que la frecuencia del pulso puede aumentar, pero normalmente no más de 5 a 10 latidos por minuto.
- ▶ Posición del cuerpo: En reposo, sentado o de pie, el pulso suele ser el mismo. A veces, durante los primeros 15 y 20 segundos después de incorporarse, el pulso puede subir un poco, pero después de un par de minutos se debería estabilizar.
- ▶ Emociones: Si está estresada, ansiosa o “extremadamente feliz o triste”, sus emociones pueden incrementar su pulso.
- ▶ Tamaño del cuerpo: El tamaño del cuerpo normalmente no cambia el pulso. Si es muy obesa, es posible que su pulso en reposo sea más alto de lo normal, pero normalmente no más de 100.
- ▶ Uso de medicamentos: Los medicamentos que bloquean la adrenalina (betabloqueantes) tienden a ralentizar el pulso, mientras que demasiados medicamentos tiroideos o una dosis demasiado alta lo incrementa.

¿Cómo mantener una frecuencia cardíaca normal?

- ▶ **Practica ejercicio físico de forma regular:** Algunas opciones pueden ser salir a caminar, correr o montar en bicicleta. Si tienes algún problema de salud consulta con el profesional sanitario acerca del tipo de ejercicio más idóneo para ti.
- ▶ **En caso de obesidad, pierde peso:** Un mayor peso corporal obliga al corazón a realizar un mayor esfuerzo. Te ayudarán a reducirlo tanto el ejercicio físico regular como cuidar tu alimentación. Consulta con un nutricionista qué dieta es conveniente para ti.
- ▶ **Reduce el estrés:** Este puede elevar tanto las pulsaciones como la presión arterial. Para lograrlo, intenta practicar técnicas de relajación y de control de la respiración. También pueden ayudarte actividades como el mindfulness, el yoga y la meditación.
- ▶ **Deja el tabaco:** Fumar eleva la frecuencia cardíaca, por lo que abandonar este hábito contribuye a normalizarla y a mejorar tu salud cardiovascular y tu salud en general.
- ▶ **Consulta a tu médico** si tu frecuencia cardiaca es demasiado elevada o demasiado baja: El profesional averiguará si existe alguna afección del corazón que deba ser tratada, en cuyo caso podrá estar indicado prescribirte fármacos u otros tratamientos para ayudarte a restablecer una velocidad adecuada para los latidos de tu corazón

