

ACTIVIDAD FORO

Frecuencia cardíaca en reposo y Salud

La frecuencia cardíaca baja se considera saludable mientras que una frecuencia cardíaca en reposo alta puede aumentar el riesgo de diversas afecciones.

Las complicaciones asociadas con una frecuencia cardíaca alta incluyen:

- Niveles bajos de energía
- Baja condición física
- Obesidad
- Dolor o incomodidad en el pecho
- Dificultad o incomodidad para respirar
- Presión arterial baja
- Debilidad

Frecuencia Cardíaca ideal

La frecuencia cardíaca varía, muchos factores contribuyen a una frecuencia cardíaca inconstante, entre ellos:

- Actividad Física
- Hora del día
- Edad
- Clima
- Cambios o fluctuaciones hormonales
- estrés emocional

Un ritmo cardíaco en reposo saludable varía de persona a persona. Sin embargo, para la mayoría de las personas, la frecuencia cardíaca en reposo saludable es de entre 60 y 100 latidos por minuto (lpm).

Un rango de frecuencia cardíaca saludable suele ser del 50% al 70% de ese máximo durante el ejercicio moderado.

Como disminuir

Practicar meditación o yoga puede ayudar a reducir la frecuencia cardíaca.

Si la frecuencia cardíaca aumenta repentinamente en respuesta a problemas como el estrés emocional o los factores ambientales, tratar la causa es la mejor manera de reducir la frecuencia cardíaca.

Las formas de reducir los cambios repentinos en la frecuencia cardíaca incluyen:

- Practicar técnicas de respiración profunda o guiada, como la respiración del cuadrilátero.
- Relajarse y tratar de no perder la calma.
- Salir a caminar, idealmente lejos de un entorno urbano.
- Tomar un baño o ducha tibia relajante.
- Practicar ejercicios de estiramiento y relajación como yoga.

causas de frecuencia cardíaca poco estable

El estrés puede causar frecuencia cardíaca alta. cada latido surge de células musculares especializadas llamadas miocitos.

También experimentamos cambios repentinos y temporales en la frecuencia cardíaca. Estos pueden ser causados por:

- Estrés Emocional: El estrés moderado o abrumador puede causar una respuesta al estrés elevando la frecuencia cardíaca.

- Clima: la temperatura y la humedad elevada significa que el cuerpo debe trabajar más para enfriarse.

- Cambiar rápidamente la posición del cuerpo: Esto puede ser tan simple como pararse de pie demasiado rápido.

- Miedo o terror: El miedo, una forma de estrés, provoca una respuesta de adrenalina que aumenta la frecuencia cardíaca.

Prognóstico

Una frecuencia cardíaca elevada debe ser una respuesta física natural. Esto es especialmente cierto si el pico es temporal y es causado por actividad física o estrés emocional.

Si la frecuencia cardíaca en reposo es anormalmente alta durante un periodo prolongado, puede indicar una afección médica subyacente.

Varios hábitos de estilos de vida pueden ayudar a reducir los aumentos temporales en la frecuencia cardíaca y ocasionar una reducción a largo plazo.

1. ¿Que es obesidad?

La obesidad es una enfermedad compleja que consiste en tener una cantidad excesiva de grasa corporal. La obesidad no es solo un problema estético. Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades y problemas de salud, tales como enfermedad cardíaca, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

Como Prevenirlo

- Alimentación Saludable
- Ejercicio, actividad física, deporte para prevenir la obesidad
- Limitar el consumo de alimentos que sean ricos en azúcares y grasas.
- Dejar de fumar
- Comer varias veces al día frutas y verduras