



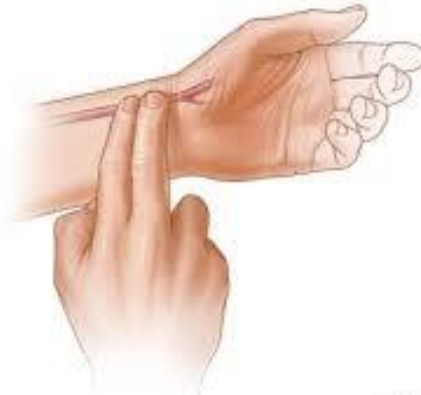
Frecuencia cardiaca

Julieth Tatiana Hernández cerquera
Grado 11

¿Qué es la frecuencia cardiaca?

Es la cantidad de latidos que realiza el corazón durante un minuto. Se suele expresar en “latidos por minuto” o “pulsaciones por minuto”.

Hoy en día hay diversos dispositivos para poder medir la FC mientras se realiza ejercicio por lo que representa una forma accesible para controlar la intensidad.



Frecuencia cardiaca

La frecuencia cardiaca (FC) es útil para controlar la intensidad del ejercicio aeróbico sobre todo cuando se dispone de una prueba de esfuerzo con análisis de los gases respiratorios (ergoespirometría) y se asocia un valor de FC a los umbrales y $\text{VO}_2\text{máx}$.



Frecuencia cardiaca máxima (FCmáx)

Representa el número máximo de latidos por minuto que puede alcanzar el corazón en un esfuerzo máximo. Este valor puede ser de utilidad para calcular la intensidad al realizar ejercicios aeróbicos. Las formas para calcular esto son varias, expondremos algunas más adelante en este apartado.



Formas de obtención de la Frecuencia Cardíaca

- ▶ En la sien (temporal).
- ▶ En el cuello (carotideo).
- ▶ Parte interna del brazo (humeral).
- ▶ En la muñeca (radial).
- ▶ Parte interna del pliegue del codo (cubital).
- ▶ En la ingle (femoral).
- ▶ En el dorso del pie (pedio).
- ▶ En la tetilla izquierda de bebés (pulso apical).



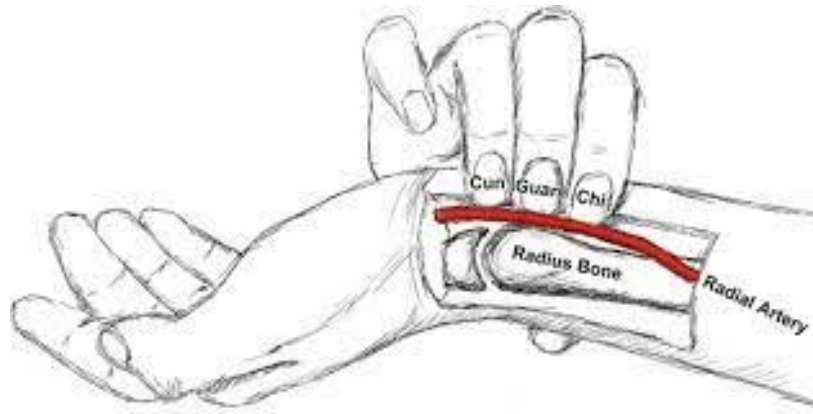
Pulso Carotideo

Es el de más fácil localización y por ser el que pulsa con más intensidad. La arteria carotidea se encuentra en el cuello a lado y lado de la tráquea para localizarlo: se localiza la manzana de adán, deslice los dedos hacia el lado de la tráquea, se presiona ligeramente para sentir el pulso y se cuenta



Pulso Radial

- ▶ Este pulso es de mayor acceso, pero a veces en caso de accidente se hace imperceptible. Palpe la arteria radial, que está localizada en la muñeca, inmediatamente arriba en la base del dedo pulgar; coloque sus dedos (Índice, medio y anular) haciendo ligera presión sobre la arteria y cuente



Pulso Apical

- ▶ Se denomina así el pulso que se toma directamente en la punta del corazón. Este tipo de pulso se toma en niños pequeños (bebés). Se coloca sus dedos sobre la tetilla izquierda; se presiona ligeramente para sentir el pulso y se cuenta el pulso en un minuto



Forma Manual

- ▶ Forma Manual Cuando el corazón impulse la sangre a través de las arterias, se notará los latidos presionando con firmeza en las arterias, que están localizadas cerca de la superficie de la piel en ciertos lugares del cuerpo



Cómo tomar el pulso

