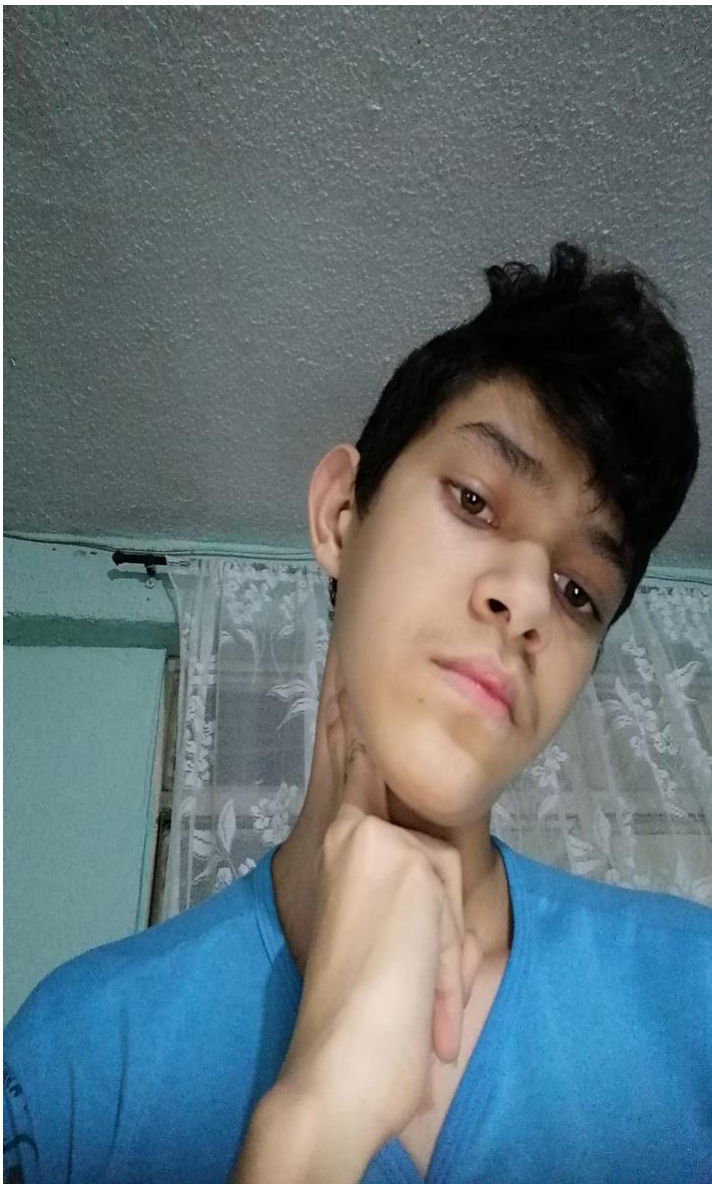


Pulso carotideo



Pulso radial



Forma manual



frecuencia cardiaca en reposo y salud

La frecuencia cardiaca baja se considera salvable mientras que una frecuencia cardiaca en reposo alta puede aumentar el riesgo de diversas afecciones

• niveles bajos de energía

• obesidad

• Baja condición física

• debilidad

• presión arterial baja

Día Mes Año

Joven ES
 meloma

6 COPIA

PUNIMUNTO

frecuencia cardiaca ideal
 la frecuencia cardiaca varia
 muchos factores que contribuyen
 a una frecuencia cardiaca
 inconstante entre ellos:

- Hora del dia
- clima
- estres emocional
- edad

como disminuir la
 practica meditacion o yoga
 puede ayudar a reducir la
 frecuencia cardiaca, si la
 frecuencia cardiaca aumenta
 repentinamente en respuesta
 a problemas como el estres
 emocional o los factores
 ambientales.

causas de frecuencia cardiaca
poco saludable

clima: la temperatura y la
humedad elevada significa
que el cuerpo debe trabajar
mas para enfriarse

estrés emocional: estar molesto
o abrumado puede causar
una respuesta al estrés
elevado la frecuencia cardiaca

miedo o terror: el miedo
una forma de estrés
provoca una respuesta
de adrenalina que aumenta
la frecuencia cardiaca.

Día Mes Año

COLPATRIA

Jaylen ES
del Telemundo

FD UNIMINUTO
Corporación Uniminuto es una institución de
educación de calidad y servicio al cliente

prognóstico

Una frecuencia cardíaca elevada suele ser una respuesta física natural, esto es especialmente cierto si el pico es temporal y es causado por actividades físicas o estrés emocional.

¿Qué es la obesidad?

Es un problema médico que aumenta el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes, presión arterial alta y ciertos tipos de cáncer.

Como prevenirlo

- alimentación saludable
- dejar de fumar
- comer varias veces al día frutas y verduras

Día Mes Año

COLPATRIA