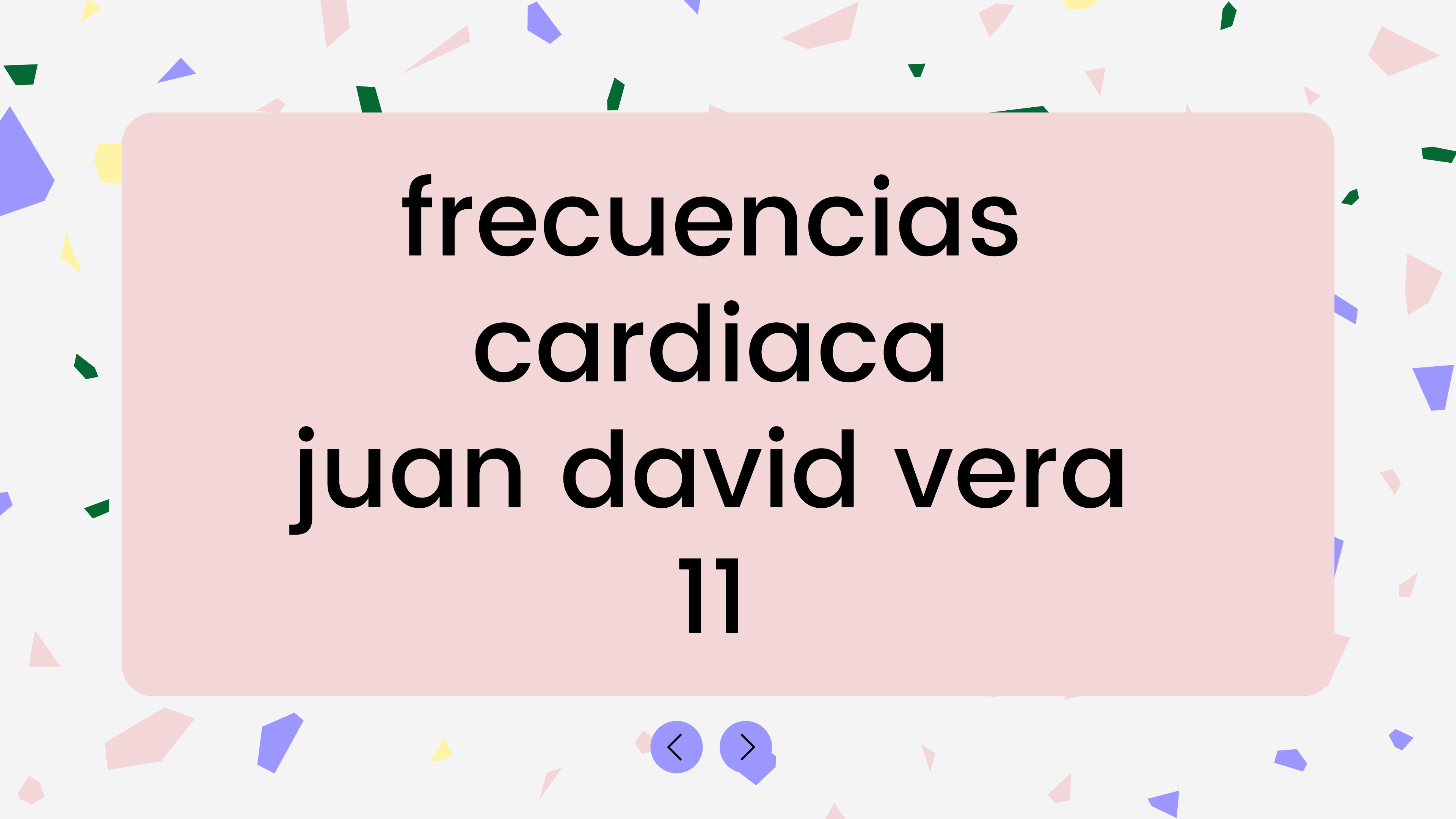
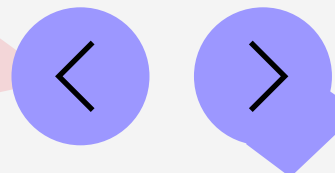




frecuencias cardiaca juan david vera 11



que es frecuencia cardiaca

La frecuencia cardíaca es el número de contracciones del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Se mide en condiciones bien determinadas y se expresa en pulsaciones por minuto a nivel de las arterias periféricas y en latidos por minuto a nivel del corazón



frecuencia cardíaca normal

Una frecuencia cardíaca en reposo normal para los adultos oscila entre 60 y 100 latidos por minuto.

Generalmente, una frecuencia cardíaca más baja en reposo implica una función cardíaca más eficiente y un mejor estado físico cardiovascular.



por que hay que controlarla

La medición y control de la frecuencia cardiaca, tanto durante la práctica de ejercicio físico como en los momentos de reposo, aporta indicativos muy útiles para conocer el estado de nuestra salud y conseguir un entrenamiento más eficiente. Existen diversos métodos para realizar un control de las pulsaciones, como por ejemplo el uso de pulsómetros, que de forma muy sencilla pueden convertirse en un aliado indispensable en nuestras rutinas de entrenamiento.

frecuencia cardiaca normal

- Cuando nacemos tenemos una frecuencia cardiaca elevada porque la actividad del organismo es muy intensa. A partir del primer mes de vida, va disminuyendo hasta llegar a la edad adulta, manteniéndose estable después de los 20 años.
- Varía a lo largo del día y la noche y en respuesta a diversos estímulos, por lo que su medición tiene gran variabilidad.
- Al realizar ejercicio físico el corazón produce una respuesta normal que es la taquicardia (la frecuencia cardiaca en reposo está por encima de 100 latidos por minuto -lpm-).
- También puede producirse bradicardia (la frecuencia cardiaca está por debajo de 50 lpm).

