

Sara Isabella Zapata Ángel

11-1

FRECUENCIA CARDIACA

* Motivación:

- ¿Que observa en el video?

R/. El enfermero Alejandro Blanco enseña las herramientas para reducir el riesgo de sufrir una muerte súbita. Los enfermeros monitorean con electrodos y una mascarilla a un deportista mientras hace una prueba de esfuerzo; la medico dice que a partir de los 35 cualquier deportista o las personas con problemas cardiacos. Mantener una dieta balanceada y evitar los factores de riesgo como: el colesterol alto, el tabaco y la obesidad.

* Actividad:

- Halla el IMC de los miembros de tu familia:

✓ Mamá: $\frac{63 \text{ kg}}{(1,60 \text{ m}^2)} = 24,60$ Normopeso

✓ Hermano: $\frac{51,1 \text{ kg}}{(1,67 \text{ m}^2)} = 18,32$ Normopeso

✓ Hermano menor: $\frac{43,5 \text{ kg}}{(1,58 \text{ m}^2)} = 17,42$ Bajo peso.

* Ejercicios: Guía.

1. Realizar una presentación en powerpoint sobre la frecuencia cardiaca
2. Tomate fotos tomándote el pulso en diferentes partes del cuerpo.

2. FOTOS TOMANDO EL PULSO

