

FRECUENCIA CARDIACA

Sara Isabella Zapata Ángel

Grado 11

¿QUÉ ES Y PARA QUE SIRVE?

Es la cantidad de latidos del corazón por minuto. Se usa para controlar el ejercicio aeróbico y cardiovascular teniendo en cuenta la cantidad de latidos por minuto máximos que se pueda alcanzar.

Generalizando se puede dividir la intensidad del porcentaje de la frecuencia cardiaca máxima en:

Baja intensidad: $85\%FC_{\text{máx}}$

Moderada intensidad: $70-85\% F_{\text{cmáx}}$

Alta intensidad: $>85\%FC_{\text{máx}}$



ESCALA DE BORG

Valora el esfuerzo cardiovascular en una escala de 6b a 20.

Presenta de forma clara y especifica la intensidad en cada zona

Zona	Escala de Borg	Valoración general del esfuerzo	%FCmáx	%FCR	%VO2máx	Hitos fisiológicos
1	6	Muy, muy ligero	<70%	<65%	<65%	Igual o inferior al 1º umbral ventilatorio
	7					
	8					
	9	Muy ligero				
	10					
	11	Moderado				
	12					
2	13	Moderado	70-85%	65-80%	85-80%	Entre el 1º y el 2º umbral ventilatorio
	14					
	15	Algo duro				
	16					
3	17	Duro	>85%	>80%	>80%	Igual o superior al 2º umbral ventilatorio (hasta VO2máx.)
	18					
	19	Muy, muy duro				
	20	Máximo-extenuante				

FACTORES QUE AFECTAN LA FRECUENCIA CARDIACA

La FC se puede ver afectada por los factores ambientales, nivel de hidratación, algunos medicamentos y la duración del ejercicio. Todo esto puede afectar la relación entre la FC y la carga de trabajo.

La duración del ejercicio por si misma afecta mucho a la FC ya que a medida que pasan los minutos esta es cada vez más alta para una carga estable, a esto se le conoce como “deriva cardiaca”



FORMAS DE OBTENER LA FRECUENCIA CARDIACA

- En la sien (temporal).
- En el cuello (carotídeo).
- 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).

