|  |
| --- |
| la salud no es todo, pero todo no es nada siN salud |
|  | Cuáles son los tipos de frecuencia cardíaca |  |
| conoce tu corazón | cómo funciona  | salud es vida  |

|  |
| --- |
| tu salud es lo primero |
| **¿Cómo medir la frecuencia cardiaca?** |
|  | * Tomar el pulso en estado de reposo y multiplicar por 4 para encontrar la frecuencia cardiaca en reposo
* Tomar el pulso durante 15 segundos después de la actividad y calcula la frecuencia cardiaca.
* Se debe tomar el pulso hasta que se vuelva a la frecuencia esté lo más cercana al reposo
 |
|  |
| Spanish Multimedia Encyclopedia - TriHealth: Discover the Power of ... | Técnicas para medir la frecuencia cardíaca / Corazón / Salud ... |  |
| Frecuencia cardiaca en reposo: Por frecuencia cardiaca en reposo, entendemos el mínimo pulso que tiene una persona en estado consciente y despierto. Los valores medios para una persona activa y sana rondan los 60-70 pulsaciones por minuto. | **Clasificar la frecuencia cardiaca:*** **Excelente:** retorno al pulso inicial a los 2 minutos de finalizar el ejercicio.
* **Mediano:** disminuyen las pulsaciones al nivel inicial entre el tercer y el cuarto minuto.
* **Bajo:** su recuperación no aparece hasta el cuarto minuto.
* **Malo:** tarda más de cinco minutos en recuperarse.
 |  |

Sitio web: recomendable

<https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/frecuencia-cardiaca.html>

<https://www.meditip.lat/el-cuerpo-humano/frecuencia-cardiaca/>

<https://www.vidapotencial.com/variabilidad-frecuencia-cardiaca-hrv/>

 **CORPORACIÓN MUNICIPAL DE SAN MIGUEL**

 **LICEO BETSABÉ HORMAZÁBAL DE ALARCÓN**

 **Gaspar Banda N°4047 – SAN MIGUEL - SANTIAGO**

Departamento de Educación Física

Profesor: Adao Pereira Frade