

"FRECUENCIA CARDÍACA"

La **Frecuencia Cardíaca** (pulso o ritmo cardíaco) son el número de veces que el corazón late durante cierto periodo, por lo general un minuto.

+ ¿Qué sabes de la frecuencia cardíaca?: (Selecciona las respuestas correctas)

1. ¿Qué es la frecuencia cardíaca?

Las respiraciones que realizamos mientras corremos.

El número de latidos del corazón.

Hacer ejercicio durante mucho tiempo.

2. ¿Con que dedos de la mano medimos o tomamos la frecuencia cardíaca?

Con todos, menos el pulgar.

Con todos los dedos de la mano.

Sólo con el dedo pulgar.

3. ¿En qué partes del cuerpo medimos la frecuencia cardíaca?

En la muñeca, tobillo o cuello.

En la muñeca, cuello o corazón.

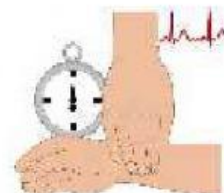
En el cuello, codo o muñeca.

4. ¿Cuál es la frecuencia cardíaca máxima que puede tener una persona?

En chicos 220 menos la edad.

En chicas 226 menos la edad.

Las dos anteriores son correctas.



¿SABÍAS QUE...?

FRECUENCIA CARDÍACA	
VALORES NORMALES Latidos por minuto	¡SÍQUEME EN @ELMAESTRODEPERRO
Feto	120 - 160
Recién Nacido	130 - 140
Infantes	100 - 130
Niños	90 - 110
Adolescentes	80
Edad adulta	70
Adulto Mayor	60
Alteraciones	
Taquicardia: mayor de 100	
Bradicardia: menor de 60	

