

## FRECUENCIA CARDÍACA

### ¿QUÉ ES LA FRECUENCIA CARDÍACA?



La frecuencia cardíaca es el número de contracciones (LATIDOS) del corazón o pulsaciones por unidad de tiempo. Se expresa en pulsaciones por minuto.

### ¿CÓMO MEDIR LA FRECUENCIA CARDÍACA?



Cómo tomar el pulso

Se pueden medir con un reloj con pulsómetro o podemos encontrarla de manera fácil en las siguientes zonas: cuello, muñeca y pecho.

Una vez que estemos notando el pulso, tenemos que contarlos durante 6 segundos y el número que nos haya dado lo multiplicamos por 10:

Ejemplo: 15 pulsaciones en 6 segundos.

$$15 \times 10 = 150 \text{ latidos por minuto.}$$

### RESPONDE A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS SOBRE LA F.C.

#### 1º. ¿Qué es la frecuencia cardíaca?

	El número de veces que respiramos por minuto.
	El número de veces que nuestro corazón late por minuto.
	El número de veces que saltamos en un minuto.

#### 2º. ¿Dónde la podemos medir de manera fácil?

	Cuello, pecho y muñeca.
	Rodilla y codo.
	Tobillo y rodilla.

#### 3º. La frecuencia cardíaca se expresa en...

	pulsaciones por hora.
	pulsaciones por segundos.
	pulsaciones por minutos.

MIDE TU FRECUENCIA CARDIACA	
EJERCICIO O POSICIÓN (Los ejercicios hay que realizarlos durante 30 segundos)	FRECUENCIA CARDIACA
SENTADO	
DE PIE	
	
	
	