

## "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.

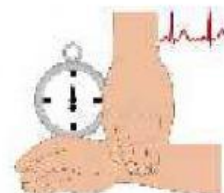
En el cuello, codo o muñeca.

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                           |                                             |
|-----------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>VALORES NORMALES</b><br>Latidos por minuto | <small>SÍQUEME EN @ELMAESTRODEPERRO</small> |
| Feto                                          | 120 - 160                                   |
| Recién Nacido                                 | 130 - 140                                   |
| Infantes                                      | 100 - 130                                   |
| Niños                                         | 90 - 110                                    |
| Adolescentes                                  | 80                                          |
| Edad adulta                                   | 70                                          |
| Adulto Mayor                                  | 60                                          |
| <b>Alteraciones</b>                           |                                             |
| <b>Taquicardia</b>                            | mayor de 100                                |
| <b>Bradicardia</b>                            | menor de 60                                 |

