Frecuencia Cardíaca

Mejoremos nuestra Salud

@artips._

¿Qué es la frecuencia cardíaca?

¿Qué acciones contribuyen a tener una adecuada frecuencia cardíaca?

¿Qué enfermedades provoca NO tener una adecuada frecuencia cardíaca?

Acumulación de placa en las arterías, enfermedad del corazón, ataque cardíaco, accidente vascular encefálico agudo.

Las veces que el corazón realiza un ciclo completo de llenado y vaciado de sus cámaras en un determinado tiempo.

Practicar algún deporte o actividad física al menos tres veces a la semana, descanso, dieta saludable, no fumar…

LIVEWORKSHEETS