

DEFINICIÓN

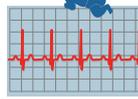


Es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Una adecuada frecuencia cardiaca es fundamental para el correcto funcionamiento del corazón.

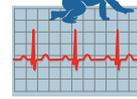
FRECUENCIA CARDIACA NORMAL



La frecuencia cardiaca (FC) en reposo oscila entre **50 y 100 latidos por minuto** en las personas adultas.



Al nacer, **la FC es más elevada** por las necesidades del bebé para su crecimiento.



Posteriormente, **la FC va disminuyendo** hasta alcanzar las cifras normales de un adulto.

El ejercicio físico o las situaciones de estrés provocan un aumento de la FC (taquicardia sinusal), que evidentemente se considera normal. La FC máxima que una persona puede alcanzar durante un ejercicio físico intenso es individual, siendo más baja conforme se avanza en edad. Existen varias fórmulas para calcularla, siendo la más conocida la de:

FC máxima = 220 – edad, pero no por ello la mejor. Por eso, si realmente estás interesado en conocer tu FC máxima te aconsejamos que consultes con algún profesional para que te ayude.

CÓMO SE MIDE

La frecuencia cardiaca se mide tomando el pulso en la muñeca.

- 1 Presiona suavemente la parte interna de la muñeca del lado del dedo pulgar.
- 2 Coloca los dedos índice y corazón entre 1 y 2 cm por debajo del pliegue de la muñeca, entre el hueso que se palpa hacia afuera y el tendón que aparece por el lado interno.
- 3 Al sentir el primer latido, calcula cuántos se producen durante 30 segundos y multiplica el resultado por 2. Esa será tu frecuencia basal.



Muchos aparatos que miden la presión arterial también indican la frecuencia cardiaca.

La frecuencia cardiaca varía con la actividad, así que siempre debemos medirla sentado, en reposo y en un ambiente templado. Se recomienda no haber consumido cafeína o excitante (bebidas de cola, café, etc.) en las horas previas a la medición.

CUÁL ES SU IMPORTANCIA



Algunos estudios realizados en poblaciones sanas, así como en pacientes hipertensos, con cardiopatía isquémica o con insuficiencia cardiaca, demuestran una asociación entre la FC elevada y un mayor riesgo de mortalidad cardiovascular. Por dicho motivo, a los profesionales nos gusta que ante ciertas enfermedades la FC sea inferior a 70 lpm.

CÓMO MANTENER UNA FRECUENCIA CARDIACA NORMAL



El mejor consejo que te podemos dar para intentar mantener una buena FC basal es realizar ejercicio físico regular.

Actualmente también existen fármacos que son capaces de reducir la frecuencia cardiaca y se ha comprobado que son de utilidad para el tratamiento de ciertas enfermedades cardiovasculares.



FRECUENCIA CARDIACA Y EJERCICIO FÍSICO

Como hemos comentado la actividad física regular es esencial para tener un buen estado físico y cardiovascular, mantener un peso saludable y mejorar los factores de riesgo cardiovascular.



Todos los **adultos** debemos hacer **al menos 30 minutos de actividad física** de intensidad moderada al día, respetando los descansos oportunos. Si quieres controlar tu entrenamiento por datos de FC, te aconsejamos que consultes con un profesional de manera individualizada para tener un mejor control.



© Chema Matia · 2018

La información y las recomendaciones que aparecen en esta hoja son adecuadas en la mayoría de los casos, pero no reemplazan el diagnóstico médico. Para obtener información específica relacionada con su condición personal, consulte a su médico.

MÁS INFORMACIÓN EN LA WEB:

• webfec.com/frecuenciacardiaca