



¿CÓMO CONTROLO MI FRECUENCIA CARDÍACA?

Conocer su frecuencia cardíaca puede ser un indicador importante de salud cardíaca. Los cambios en su pulso pueden indicar una cardiopatía u otra afección que es necesario tratar.

Los mejores lugares para controlar el pulso

- ✓ Las muñecas
- ✓ La parte interna del codo
- ✓ El lado del cuello
- ✓ La parte superior del pie

Ponga el dedo sobre su pulso y cuente el número de latidos en 60 segundos.

Si está tranquilo, relajado, y no está enfermo, la frecuencia cardíaca en reposo está por lo general entre 60 latidos por minuto y 100 latidos por minuto.

Hard Hats with Heart
American Heart Association



¿CUÁLES SON MIS FRECUENCIAS CARDÍACAS OBJETIVO Y MÁXIMAS?

220 \ominus **SU EDAD** \ominus **Su frecuencia cardíaca MÁXIMA**

Calcule su frecuencia cardíaca OBJETIVO

Durante una **ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA**, intente alcanzar entre el 50 y el 70 % de su frecuencia cardíaca máxima.

(multiplique su frecuencia cardíaca máxima por 0.5 o 0.7)

Durante una **ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTA INTENSIDAD**, intente alcanzar entre el 70 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima.

(multiplique su frecuencia cardíaca máxima por 0.7 o 0.85)

¿CUÁLES SON MIS FRECUENCIAS CARDÍACAS OBJETIVO Y MÁXIMAS?

220 \ominus **SU EDAD** \ominus **Su frecuencia cardíaca MÁXIMA**

Calcule su frecuencia cardíaca OBJETIVO

Durante una **ACTIVIDAD FÍSICA DE INTENSIDAD MODERADA**, intente alcanzar entre el 50 y el 70 % de su frecuencia cardíaca máxima.

(multiplique su frecuencia cardíaca máxima por 0.5 o 0.7)

Durante una **ACTIVIDAD FÍSICA DE ALTA INTENSIDAD**, intente alcanzar entre el 70 y el 85 % de su frecuencia cardíaca máxima.

(multiplique su frecuencia cardíaca máxima por 0.7 o 0.85)



¿CÓMO CONTROLO MI FRECUENCIA CARDÍACA?

Su frecuencia cardíaca, o pulso, es la cantidad de veces que su corazón late por minuto.

Conocer su frecuencia cardíaca puede ser un indicador importante de salud cardíaca. Los cambios en su pulso pueden indicar una cardiopatía u otra afección que es necesario tratar.

LOS MEJORES LUGARES PARA CONTROLAR EL PULSO

- ✓ Las muñecas
- ✓ La parte interna del codo
- ✓ El lado del cuello
- ✓ La parte superior del pie

Ponga el dedo sobre su pulso y cuente el número de latidos en 60 segundos.

Si está tranquilo, relajado, y no está enfermo, la frecuencia cardíaca en reposo está por lo general entre 60 latidos por minuto y 100 latidos por minuto.

Hard Hats with Heart
American Heart Association

