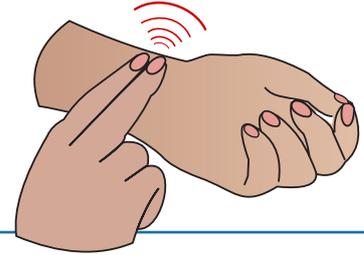


# Controla tu riesgo\*: Frecuencia Cardíaca

## DEFINICIÓN

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



## FRECUENCIA CARDÍACA NORMAL

La frecuencia cardíaca (FC) en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por minuto en las personas adultas. Al nacer, la FC es más elevada porque el bebé la necesita para su adecuado crecimiento. A partir del primer mes de vida, 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 se considera normal. La FC máxima que un corazón normal puede alcanzar durante un ejercicio físico intenso se puede calcular con la siguiente fórmula: **FC máxima = 220 – edad**

## CÓMO SE MIDE

La frecuencia cardíaca 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 cardíaca.

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

La frecuencia cardíaca 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 cardíaca, demuestran una asociación entre la FC elevada y un mayor riesgo de mortalidad. Según esto, cuanto mayor es la FC, menor es la expectativa de vida.



# Controla tu riesgo\*: Frecuencia Cardíaca

## CÓMO MANTENER UNA FRECUENCIA CARDÍACA NORMAL

Practicando ejercicio físico de forma regular, ya que por cada dos semanas de entrenamiento aeróbico se consigue una reducción de la FC en reposo de 1 latido por minuto.

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

## FRECUENCIA CARDÍACA Y EJERCICIO FÍSICO

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. Este ejercicio tiene que realizarse entre el 50% y el 75% de la FC máxima.

## PARA OBTENER MÁS INFORMACIÓN

· Más información en la Web:

<http://www.fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/frecuencia-cardiaca.html>

· ¿Cómo funciona el corazón?

<http://www.fundaciondelcorazon.com/informacion-para-pacientes/como-funciona-el-corazon.html>

La **Sociedad Española de Cardiología** y la **Fundación Española del Corazón** constituyen una organización cuyo impulso vital es velar por la salud cardiovascular de la población a través de la excelencia clínica e investigadora, así como educativa y divulgativa.

