

### Actividad cardíaca

Para comenzar, mide la frecuencia de tu pulso en reposo (FCR) en la parte interna de la muñeca. Puedes contar las pulsaciones durante 15 segundos y multiplicar por 4, o bien durante 30 segundos y multiplicar por 2.

Aquí se indica cómo se hace:

<https://medlineplus.gov/spanish/ency/patientimages/000309.htm>

Anota el valor de tu FCR.

**Si tienes algún problema cardíaco, no realices esta parte del ejercicio ni las tareas relacionadas con sus valores.** A continuación, sube las escaleras de la facultad todo lo rápido que puedas, desde el sótano (planta 0), hasta el piso superior (planta 3). Una vez arriba, mide de nuevo la frecuencia del pulso:

- Anota el valor de la frecuencia de tu pulso en ejercicio inmediatamente después de subir (FCE).

Mantente en reposo y vuelve a medir la frecuencia de tu pulso:

- al cabo de 2 minutos (FCE2).

- al cabo de 5 minutos (FCE5).

---

- Haz un gráfico que muestre FCR, FCE, FCE2 y FCE5 a lo largo del tiempo.

- Suponiendo que el volumen latido (VL) de tu corazón es siempre de 70 ml:

\* ¿Cuál es tu gasto cardíaco en reposo?

\* ¿Cuál es tu gasto cardíaco en ejercicio (usa el valor de FCE)?

- Estudia el texto y responde: ¿qué mecanismo utiliza tu organismo para generar un aumento de la frecuencia cardíaca?

- Calcula el valor de  $FCR \times 10 / FCE$ . El resultado es un índice con valores entre 0 y 10.

\* Respecto al funcionamiento del corazón, ¿qué indicará este índice?

- Calcula el valor teórico de tu frecuencia cardíaca máxima (FCM) según esta ecuación:

Hombre:  $208,7 - (0,73 * \text{edad en años})$

Mujer:  $208,1 - (0,77 * \text{edad en años})$

- Utilizando el valor teórico de tu FCM, calcula tu frecuencia cardíaca de reserva según la ecuación:

$FC \text{ RES} = FCM - FCR$