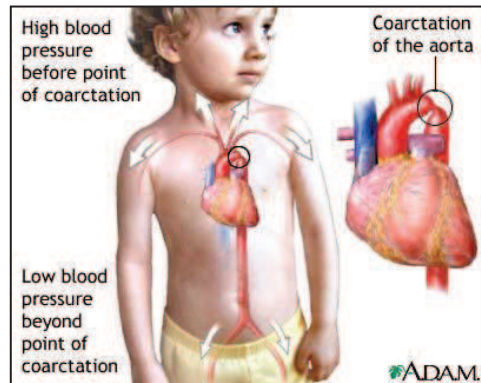


El **ritmo del pulso** o **ritmo cardíaco**, como sabes, es un parámetro de salud. ¿Pero qué ocurre cuando detectamos irregularidades?

- **Arritmia:** El pulso no es regular. A veces se acelera y otras veces va más despacio.
- **Bradicardia.** Suele darse en corazones sanos. Tienen menos pulso que las ppm. de reposo por ser su tamaño más grande en relación al cuerpo o por ser más fuerte. Si lo normal es situarse entre **60 y 80ppm (incluso 90ppm)**, las personas bradicárdicas tienen menos de 60ppm.
- **Taquicardia:** Es cuando se tienen más pulsaciones en reposo de las normales, concretamente por encima de 100ppm. Sería recomendable consultar al médico cuando en reposo se está por encima de 100ppm. y si se repite 90-100.



Dado que estás en una época de crecimiento, si estás en bradicardia tampoco debes preocuparte en exceso a no ser que esas alteraciones vayan acompañadas de:

- Dolores en el pecho.
- Mareos.
- Ahogos.
- Desmayos.

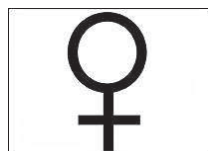
Pero recuerda que el pulso es modificable por muchas variables:

- Las mujeres tienen más pulso que el hombre al tener un corazón más pequeño en comparación.
- Los cambios de postura cambian las pulsaciones, de ahí que si tomamos el pulso al incorporarnos, se produzca una aceleración y si nos sentamos o tumbamos, un descenso de pulsaciones. Está relacionado con la fuerza de gravedad, la cual de pie dificulta el retorno venoso.
- A tu edad, suele haber un aumento de la FC ya que el corazón crece más despacio que el resto del cuerpo y le cuesta adaptarse.
- Las personas entrenadas tienen menos pulso ya que la resistencia hace que se ensanche el corazón y sea más fuerte y, por tanto, necesita menos pulsaciones para mover el mismo volumen sanguíneo.
- Asimismo, personas que padezcan ansiedad, suelen padecer taquicardias

El límite máximo de pulsaciones

No es recomendable que el esfuerzo sobrepase la FCM o ICM (Frecuencia Cardíaca Máxima o índice Cardíaco Máximo) y lo más recomendable, como sabes, es trabajar entre el **60 y el 80-85%** de esa FCM o ICM.

$$FCM = 226 - EDAD$$



$$FCM = 220 - EDAD$$

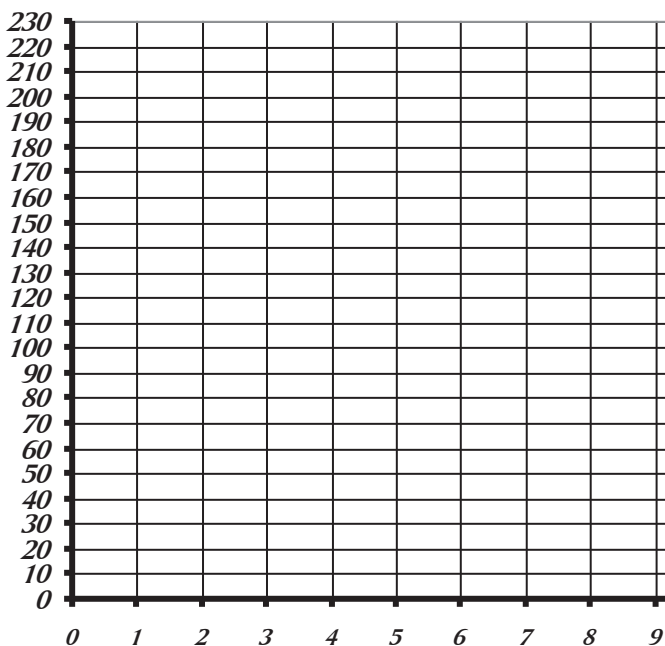




OBJETIVO: analizar y constatar la respuesta cardiovascular al ejercicio.

1.- Realiza las siguientes actividades y apunta el pulso que hayas tenido donde corresponde.

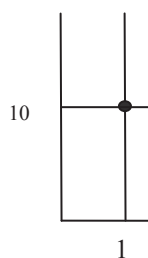
Nº	ACTIVIDAD	PPM	Nº	ACTIVIDAD	PPM	
1	En reposo de pie (p0)			TEST DE RUFFIER-DICKSON		
2	Caminando 1'			30 SENTADILLAS EN 45" (P1)		
3	3' después			1' DESPUÉS (P2)		
4	5' de c.c. entre el 60-75%			6	Sprint de 50m.	
5	3' después			7	3' después	
			8	45"-1' de carrera anaeróbica		
			9	3' después		



2.- Lleva el resultado de la tabla de arriba al gráfico de aquí al lado.

3.- Dibújalo con un punto justo en la línea que sube del número.

Ejemplo: 1 = 10 ppm.



4.- Une todos los puntos con una línea continua.

TEST DE RUFFIER - DICKSON (NIVEL DE C.F.)

$$\frac{(p0 + p1 + p2) - 200}{10} = \boxed{}$$

10

- Menos de 0 Excelente
- Entre 0 y 5 Muy bueno
- Entre 5 y 10 Buena
- Entre 10 y 15 Regular
- Entre 15 y 20 Malo