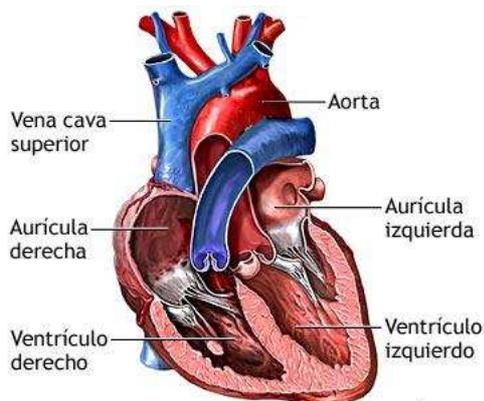


El **ritmo del pulso**, como viste en 1º, es un parámetro de salud. Cuando nuestro pulso es arrítmico o taquicárdico, es una señal que nuestro cuerpo nos manda para revelarnos que algo no anda del todo bien.

En general, se considera normal en personas adultas sanas un pulso que oscila entre 60 y 80ppm. en reposo (incluso hasta 90ppm) y un pulso enfermo aquél que sobrepasa las 100ppm. en reposo.

¿Y cómo mejorar esto? Los estudios médicos revelan que para mejorar la salud cardiovascular —no para mantenerla—, lo ideal son esfuerzos **que se sitúan entre el 60 y el 80-85%** de la frecuencia o índice cardiaca máxima (**FCM o ICM**), son los más recomendables para mejorar la salud. ¿CÓMO HALLARLO? Así:



ADAM

MUJERES: 226 - edad

HOMBRES: 220 - edad

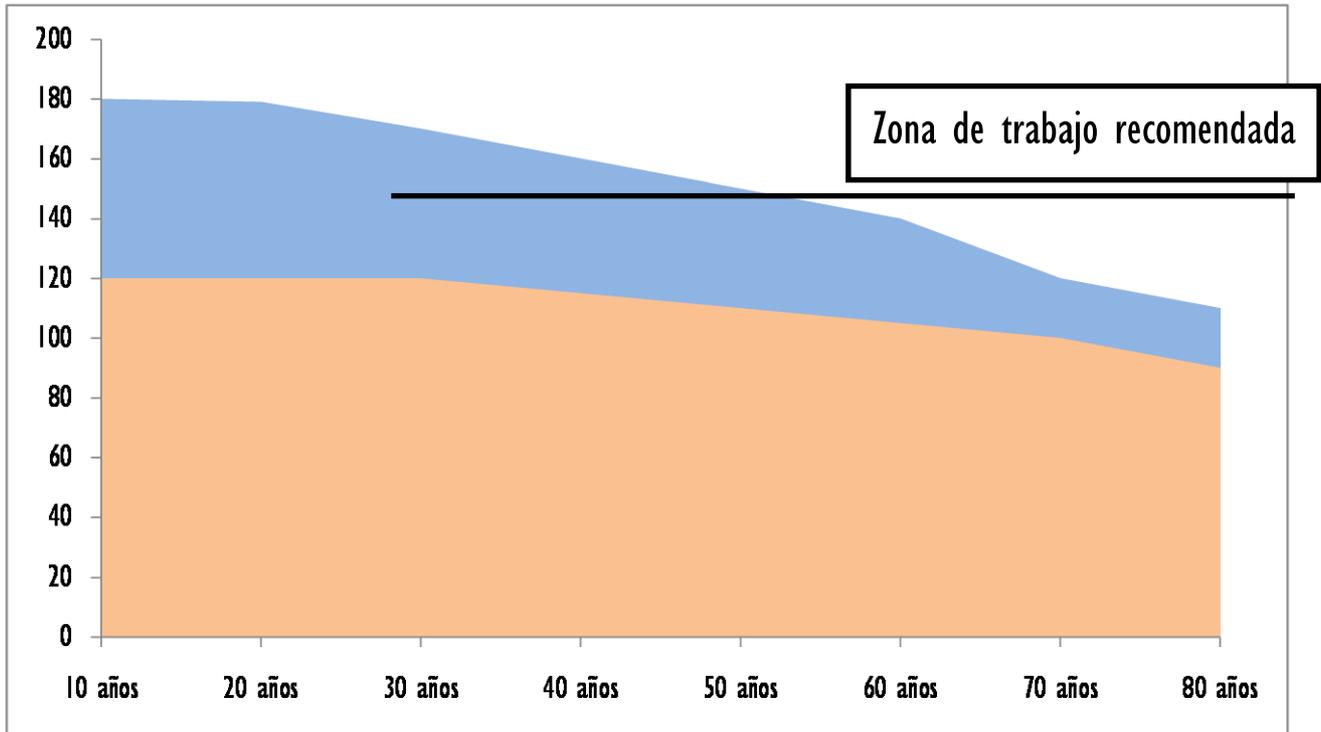
Ahora bien. No siempre tenemos la misma FC a lo largo de nuestra vida. De hecho, al nacer, oscilamos alrededor de 150ppm. ¿Por qué?

- **Al nacer**, nuestro corazón es diminuto y para mover la sangre y vencer la fuerza de la gravedad, necesita muchos latidos, concretamente 100-160ppm. Según vamos creciendo, el corazón se va agrandando y por eso disminuyen las pulsaciones.
- **Las mujeres**, en general, al tener un corazón más pequeño también con respecto al hombre y menos potente, suelen tener más pulsaciones (hombre entre 60-70 y mujeres entre 70-80).
- **Recién levantados**, tenemos más pulsaciones. Esto se explica porque en posición de tumbado, el retorno venoso es más fácil, pues en esa postura la fuerza de la gravedad ejerce menos poder. Igualmente, la inactividad que conlleva dormir, hace disminuir las pulsaciones y al cambiar de posición (levantarnos o sentarnos) aumentan bruscamente.
- **Hacia la adolescencia**, suele producirse un aumento de la FC ya que el corazón suele crecer más lentamente que el resto del cuerpo. Suele darse entre los 14-15 años para luego compensarse.
- **Individuos entrenados** en resistencia aeróbica (maratonianos, medio fondistas, ciclistas, piragüistas, esquiadores de fondo...) suelen tener también menos FC tanto en reposo como en ejercicio ya que el entrenamiento suele aumentar el tamaño de corazón y a mayor tamaño, menos pulso.

➡ **También la psicología influye.** Personas con ansiedad, muy nerviosas, que se alteran con facilidad, suelen padecer taquicardias.

En general, las pulsaciones en esfuerzo a las que deberíamos trabajar teniendo en cuenta la edad y con una finalidad de mejora de la salud serían:

F.C.



Y por si no recuerdas cómo se toma el pulso del curso anterior.



En la arteria radial (**muñeca**)



En la carótida (**cuello**)



En el corazón (**pecho, lado izq.**)

Se mide en *“pulsaciones por minuto”* (ppm).

Fórmulas posibles: 6” x 10 / 10” x 6 / 15” x 4 / 30” x 2 / 60” x 1