

Frecuencia cardiaca



El corazón es un órgano muscular que se encuentra en el centro del tórax. Su función es la de bombear la sangre, y por tanto nutrientes y oxígeno, a todo el cuerpo y traer de vuelta los productos de desecho. Frecuentemente considerado el órgano más importante del cuerpo humano, el corazón es fundamental para la vida y la salud; sin el bombeo del corazón, la sangre no puede moverse a través del cuerpo.

Un corazón sano aporta al cuerpo la cantidad de sangre necesaria y la frecuencia requerida, para la actividad que esté realizando en ese momento. Si el corazón se encuentra debilitado por una enfermedad o lesión, los órganos del cuerpo no recibirán sangre suficiente para funcionar con normalidad.

Cuando el corazón bombea sangre a las arterias, crea un pulso que puede sentirse en las arterias cercanas a la piel. El pulso es una medición de la frecuencia cardíaca, es decir, la cantidad de veces que el corazón late por minuto. A medida que el corazón impulsa la sangre a través de las arterias, las arterias se expanden y se contraen con el flujo sanguíneo.

Cómo tomarse el pulso

Cuando el corazón impulsa la sangre a través de las arterias, notarás los latidos presionando con firmeza en las arterias, que se encuentran cerca de la superficie de la piel en ciertos lugares del cuerpo.

El pulso se puede sentir en la parte lateral del cuello, en la parte interior del codo o en la muñeca.



Pasos:

- Con las yemas de los dedos índice y medio, presionar suavemente pero con firmeza sobre las arterias hasta que sienta el pulso.
- Comenzar a contar las pulsaciones cuando el segundero del reloj marque las 12.
- Contar el pulso durante 60 segundos o durante 15 segundos y después multiplicarlo por cuatro para calcular los latidos por minuto.
- Al contar, no mirar el reloj continuamente, concéntrese en las pulsaciones.

Frecuencia cardiaca promedio por edad

Cuanto más esfuerzo el corazón necesita hacer para mandar la sangre al cuerpo mayor será su esfuerzo y mayor será la frecuencia cardíaca de esa persona. Y cuanto más eficiente sea cada golpe del corazón, menor será la frecuencia cardíaca, por lo que lo ideal es que los latidos del corazón sean siempre más bajos, siempre en los límites normales promedios:

- ✓ Entre 0 y 2 años de edad: 120 a 140 latidos/minuto.
- ✓ Entre 8 años hasta 17 años: 80 a 100 latidos/minuto.
- ✓ El adulto sedentario: 70 a 80 latidos/minuto.
- ✓ Adulto que hace actividad física: 50 a 60 latidos/minuto.
- ✓ Ancianos: 50 a 60 latidos/minuto.

A pesar de que el ritmo cardíaco normal es de hasta 100 latidos/minuto, en una taquicardia el corazón puede latir hasta 400 veces por minuto, siendo una situación de riesgo.



Cómo normalizar la frecuencia cardíaca

Si la frecuencia cardíaca está muy alta y la persona siente el corazón muy acelerado, lo que puede intentar hacer para normalizar los latidos del corazón en aquel momento es:

- ✓ Estar de pie y agacharse apoyando las manos en las piernas y toser con fuerza 5 veces seguidas.
- ✓ Respirar profundamente y soltar el aire lentamente por la boca, como si estuviera apagando suavemente una vela.
- ✓ Hacer una cuenta atrás de 20 a 0, tratando de calmarse.

La mejor forma de normalizarla es haciendo actividad física regularmente en caminatas, carreras o cualquier otra actividad que lleve al acondicionamiento físico supervisado por un profesional de la salud.



EDUFUTURO
780 palabras

Referencias:

<https://www.urmc.rochester.edu/encyclopedia/content.aspx?ContentTypeID=85&ContentID=P03963>
<https://www.tuasaude.com/es/frecuencia-cardiaca/>