**Frecuencia o pulso cardiaco**

Mis queridos niños aprenderemos algo fundamental, que nos podrá servir incluso para salvar vidas y entregar datos de suma importancia en momentos precisos, es el pulso cardiaco.

¿Qué es el pulso y la frecuencia Cardiaca?

La **frecuencia cardíaca** es la cantidad de veces que el corazón late durante un minuto. ... El **pulso** a menudo se confunde con la **frecuencia cardíaca**, pero se refiere a las veces por minuto que se expanden y contraen las arterias en respuesta al bombeo del corazón

La frecuencia la podemos usar como medidor de la intensidad del ejercicio, es decir que nivel esfuerzo estamos realizando.

A continuación una tabla con las frecuencias cardiacas según el estado de la persona.



p.p.m: Pulsaciones Por Minuto.

Existen muchos puntos donde se puede medir el pulso, estos son:

1. Carótida.
2. Radial
3. Pedial.
4. Humeral.
5. Tibial.
6. Femoral.
7. Poplíteo

A continuación imágenes de cada una de ellas.





Para nosotros solo practicaremos dos de ellas, la carótida y radial, lee con atención como, donde se deben ubicar los dedos.



Recuerda que en clases del día jueves las realizaremos para tus dudas e inquietudes.

Para ese día necesito que estés con ropa cómoda y zapatillas, tener a mano lápiz y tu cuaderno de la asignatura, agua para hidratarte y un espacio adecuado para poder moverte.

Luego al término realizaremos un juego de despidida. No olvides anotar tus consultas para realizar en clases.

Nos vemos..abrazos.