

DEPARTAMENTO DE EDUCACIÓN FÍSICA Y SALUD  
ENSEÑANZA MEDIA

**Zonas de pulsaciones**



Para conocer en que parte de nuestro cuerpo podemos medir las pulsaciones, primero debemos saber que es la frecuencia cardiaca.

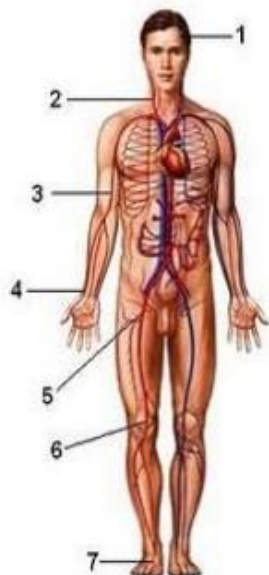
La frecuencia cardiaca corresponde al número de contracciones que realiza el corazón o pulsaciones por unidad de tiempo, lo que se expresa en **pulsaciones por minuto (ppm)**.

En las clases de educación física la frecuencia cardiaca es una herramienta que nos permite controlar la intensidad de la actividad física realizada.

**FRECUENCIA CARDIACA EN REPOSO (BASAL)**

En un adolescente sano la FC normal en reposo o pulso basal, oscila entre las 50 y 60 ppm, pero puede variar dependiendo, entre otros factores, la edad y el estado físico.

**DÓNDE Y CÓMO TOMAR EL PULSO**



1. Temporal.
2. Carótida.
3. Braquial.
4. Radial.
5. Femoral.
6. Popliteo.
7. Pedial.

Existen diferentes zonas en nuestro cuerpo en donde podemos medir de forma manual nuestras pulsaciones. Nosotros utilizaremos la zona del cuello en donde se encuentra la arteria carótida.

Para tomar las pulsaciones coloque las puntas de los dedos índice y medio sobre el cuello justo bajo el mentón, **presione** ligeramente hasta que notes los latidos, debes contarlos durante 30 segundos y multiplicarlos por 2. El resultado indicará tus pulsaciones por minuto.

**CALCULE SU PULSO BASAL, RECUERDE QUE ESTE DEBE SER EN REPOSO.**

**PULSACIONES POR MINUTO.**

