

5º EL CORAZÓN, Ficha 6

LOS LATIDOS Y EL EJERCICIO

1.- Lee atentamente:

¿Qué son los latidos? Son los movimientos que efectúa el corazón para bombear la sangre.

¿Cuántos latidos tenemos? Normalmente, de 60 a 80 latidos por minuto, aunque los niños podéis tener más.

¿Siempre tenemos el mismo número de latidos? No; si hacemos ejercicio los latidos del corazón aumentan.

¿Por qué? Porque los músculos del cuerpo necesitan más sangre para hacer ejercicio.

¿Qué es la frecuencia cardíaca? El número de latidos por minuto, que para un niño de tu edad puede estar entre 80 y 100.

¿Cómo puedo saber cuál es mi frecuencia cardíaca? Tomándote el pulso.

El número de pulsaciones depende de varios factores:

Los niños tenéis más pulsaciones que los adultos, cuanto mayores seáis, menos pulsaciones tendréis.

Cuando haces ejercicio, el número de pulsaciones aumenta. Esto ocurre porque el corazón necesita bombear más sangre y más rápidamente. Cuanto más intenso y fuerte sea el ejercicio, mayor será el número de pulsaciones.

Haciendo ejercicio, y con el tiempo, irás bajando tu número de pulsaciones. Esto sucede porque el corazón crece, y en cada latido bombeará más sangre disminuyendo la frecuencia cardíaca.

El número máximo de pulsaciones se calcula restando a 200 la edad:

$$200 - \text{edad} = \text{número máximo de pulsaciones.}$$

Hay deportistas que en reposo tienen muy pocas pulsaciones, hasta 35.

3.- Calcula tus pulsaciones ahora mismo. Averigua tus pulsaciones máximas teóricas.

4.- Subraya con un lápiz de color lo más importante y pregunta lo que no entiendas.

5.- Explica por qué al hacer ejercicio aumentan las pulsaciones pero en reposo disminuyen.

2.- Lee y observa:

El pulso es la forma en que se transmiten los latidos del corazón por todo el cuerpo. Gracias a él podemos saber el número de latidos por minuto. ¿Cómo?

Te puedes tomar el pulso así:

- Poniendo la mano izquierda encima del corazón.
- En la muñeca izquierda, con los dedos de la mano derecha.
- En el cuello, debajo de la mandíbula, detrás de la nuez.

¿Cuánto tiempo?

La referencia de las pulsaciones siempre se realiza en 1 minuto.

Debes contar el número de pulsaciones en :

6 segundos y multiplicar por 10.

15 segundos y multiplicar por 4.

30 segundos y multiplicar por 2.

60 segundos: estas son tus pulsaciones.