



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



## Charlas

sobre cajas de  
herramientas

## Frecuencias cardíacas objetivo

### ¿Cómo consigues que tu frecuencia cardíaca se mantenga en la zona objetivo?

Cuando te ejercitas, ¿haces demasiado o no es suficiente? Hay una manera sencilla de saberlo: Tu frecuencia cardíaca objetivo te ayuda a alcanzar la meta para que puedas aprovechar al máximo cada paso, balanceo y sentadilla.

### Lo primero es lo primero: Frecuencia cardíaca en reposo

Tu **frecuencia cardíaca en reposo** es la cantidad de veces que su corazón late por minuto cuando está en reposo. Un buen momento para comprobarlo es en la mañana después de que hayas tenido una buena noche de sueño, antes de salir de la cama o antes de tomar esa primera taza de café.

- Para la mayoría de nosotros, lo normal está entre 60 y 100 latidos por minuto (lpm).
- La frecuencia puede verse afectada por factores como el estrés, la ansiedad, las hormonas, los medicamentos y la actividad física que tengas.
- Un atleta o una persona más activa puede tener una frecuencia cardíaca en reposo de hasta 40 latidos por minuto.

Cuando se trata de una frecuencia cardíaca en reposo, es mejor tener una menor. Por lo general, significa que el músculo cardíaco está en mejor estado y no tienes que esforzarte tanto para mantener un latido estable. Los estudios han descubierto que una frecuencia cardíaca en reposo más alta está vinculada con una aptitud física más baja y una presión arterial y un peso corporal más altos.

### Entonces, ¿qué significa en números?

Si tu frecuencia cardíaca es demasiado alta, te estás esforzando. Si es demasiado baja y la intensidad se siente entre "liviana" y "moderada", es posible que desees esforzarse un poco más, especialmente si estás tratando de bajar de peso. Si recién estás comenzando, busca el rango inferior de tu zona objetivo (50 por ciento) y aumenta gradualmente. Con el tiempo, podrás hacer ejercicio cómodamente hasta un 85% de tu frecuencia cardíaca máxima.

**Nota importante:** Algunos fármacos y medicamentos afectan la frecuencia cardíaca. Esto significa que puedes tener una frecuencia cardíaca y una zona objetivo máximas más bajas. Si tienes una afección cardíaca o tomas medicamentos, consulta a tu profesional de la salud para saber cuál debe ser tu frecuencia cardíaca.

#### Preguntas más frecuentes:

##### ¿Debo comprobar mi frecuencia cardíaca cada vez que me ejercito?

Es un buen hábito para tener como referencia y te dirá si estás logrando tus objetivos de entrenamiento.

#### Preguntas de debate:

- ¿Compruebas tu frecuencia cardíaca a menudo?
- ¿Has probado los relojes inteligentes o monitores de aptitud física para hacer esto?