

* ¿PARA QUÉ SIRVE CONOCER NUESTRA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA?



La frecuencia cardíaca es el número de veces que el corazón se contrae en un minuto. La frecuencia cardíaca (f.c.) en reposo oscila entre 50 y 100 latidos por min. en las personas adultas.

La f.c. máxima es la intensidad máxima a la que el corazón puede trabajar (en ppm-pulsaciones por minuto) y se calcula restando nuestra edad a 220.

$$F.C.máx. = 220 - e$$

A partir de este dato podemos trabajar a diferentes intensidades según el objetivo que se pretenda marcado por el % de FCM.

* ¿COMO SE MIDE LA F. C.?

- En el cuello ("pulso carotideo"). Con los dedos índice y corazón, presione ligeramente uno de los lados del cuello hasta notar las pulsaciones.
- En la muñeca ("pulso radial"), con los dedos índice y corazón presione ligeramente la muñeca casi en el inicio, cerca del dedo pulgar hasta notar las pulsaciones.



- Al sentir el primer latido, calcule cuantos se producen durante 30 segundos y multiplique el resultado por 2. Esa será su frecuencia cardíaca.

* ¿QUÉ BENEFICIOS LE APORTA CAMINAR?

- Fortalece su corazón y pulmones, mejora su circulación.
- Previene ataques al corazón y derrames cerebrales.
- Reduce el sobrepeso y la presión sanguínea.
- Aumenta su tasa metabólica.
- Mejora sus niveles de colesterol.
- Mejorar el tono muscular de sus piernas y abdomen.
- Reduce el estrés y la tensión.
- Reduce el dolor artrítico, detiene el deterioro del tejido óseo.

* ALGUNOS CONSEJOS PARA CAMINAR

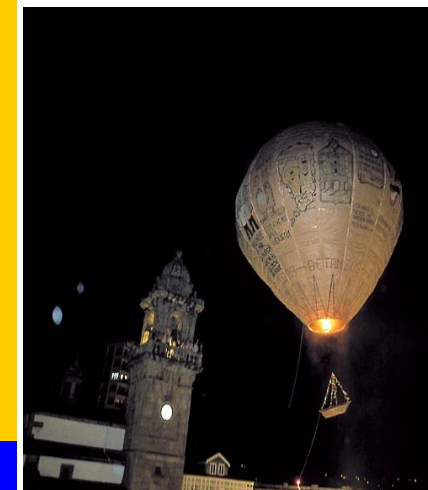
- Utilice calzado adecuado. Suelas flexibles y talla correcta.
- Calentar con ejercicios de estiramiento y respiración de 10 a 15 minutos.
- No dar pasos demasiado grandes. Castigan los pies y los gemelos.
- Muévase a un ritmo constante, lo bastante energético para hacer que su corazón lata más aprisa. Respire más hondo.
- Camine con la cabeza erguida, la espalda recta, el vientre plano. Mantenga las piernas hacia adelante y las rodillas ligeramente dobladas.
- Balancee los brazos ligeramente con los codos cerca del cuerpo y sin subirlos más arriba que su pecho.
- Al caminar, apoye primero el talón e impulse con la puntera.
- Si camina por la tarde, asegúrese de llevar ropas con material reflectante.
- Tome agua o bebida hidratante cada 10 a 15 minutos.
- Al finalizar estírese de 5 a 10 minutos y masajearse los pies.
- Descanse un día a la semana para que su cuerpo pueda repararse y los músculos puedan reconstituirse.
- Haga una tabla donde apunte el día, el tiempo que le llevó hacer el recorrido y su frecuencia cardíaca al final de éste. De este modo podrá controlar sus progresos.

© Endocrino-PVR-Coruña-2013

Sr. Fernando Rodríguez (Dietista).
Dr. Pablo Vidal-Ríos (Médico).

TRÍPTICOS DIVULGATIVOS

SOBRE NUTRICIÓN Y METABOLISMO



PASEANDO POR LA TIERRA DE LOS CABALLEROS (BETANZOS)

 Dr. P. Vidal-Ríos

C/ Fernández Latorre, 122, 1ºD
15006 A Coruña
Telf.: 981-152221
Fax: 981-237578
<http://www.doctorvidalrios.com>

BETANZOS

A. CAMINO DE BRAÑAS (Entrada al monte donde se celebran los Caneiros).

1. Siga el hacia el O. hasta que el camino se bifurque hacia la dcha. e izqda.....450m.
2. Coja a la dcha. y siga por el c/ de Armea.....850m.
3. En la rotonda, suba la cuesta (R. dos Ánxeles) y pase los soportales.....200m.
4. En el palco de la música gire a la dcha. y baje la cuesta (C/ de la Fonte de Unta) pasará la frutería y más abajo por los aseos públicos.....167m.
5. Al final de la cuesta, gire a la izqda. y siga por la misma c/ hasta el puente del río Mandeo, pasará el convento de las Agustinas Recoletas.....120m.
6. Cruce el puente y bordee el río pasando por las cafeterías en el P. de Antolín Faraldo.....160m.
7. Al final de la calle siga bordeando el río por el Paseo del Malecón, verá el Puente de madera sobre el Mandeo.....600m.
8. Al final del Paseo, cruce con semáforos, cruce la av. Coruña, gire a la izqda. y suba a mano dcha. por la C/ de Valdoncel.....189m.
9. Baje por el callejón, en Pl. Alfonso XII, pasa por la peluquería Narela y electricidad Noya..140m.
10. Gire a la derecha en Av del Carregal, dirección al polideportivo.....46m.
11. Antes de cruzar el río gire a la dcha. y atraviese el Paseo de la Galera.....180m.

B. FINAL DEL PASEO DE LA GALERA.



Distancia ida/vuelta.....6 Km.

Tiempo necesario recomendado.....76 min.

Dificultad.....Alta.

"Conviene concentrarse en todo lo que podemos hacer, no en lo que no podemos hacer".