

Siente los latidos

Para encontrarte el pulso:

Pon con suavidad los dedos índice y medio de una mano en el interior de la muñeca de la otra. Desliza los dos dedos por la muñeca hacia el lado del pulgar.

No uses el pulgar, porque tiene pulso propio.

Para tomarte el pulso:

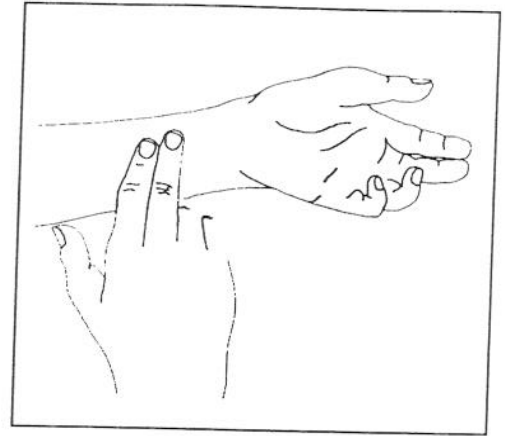
Cuenta el número de latidos que sientas en 6 segundos, contando como 0 el primero que sientas. (Ejemplo: 0-1-2-3-4-5-6-7-8.)

El número total de latidos que hayas contado multiplícalo por 10.

(Ejemplo: $8 \times 10 = 80$ latidos por minuto.)

El número que obtengas es tu pulso, o sea, el número de latidos de tu corazón por minuto.

(Ejemplo: 80 latidos por minuto.)



Verificación del pulso

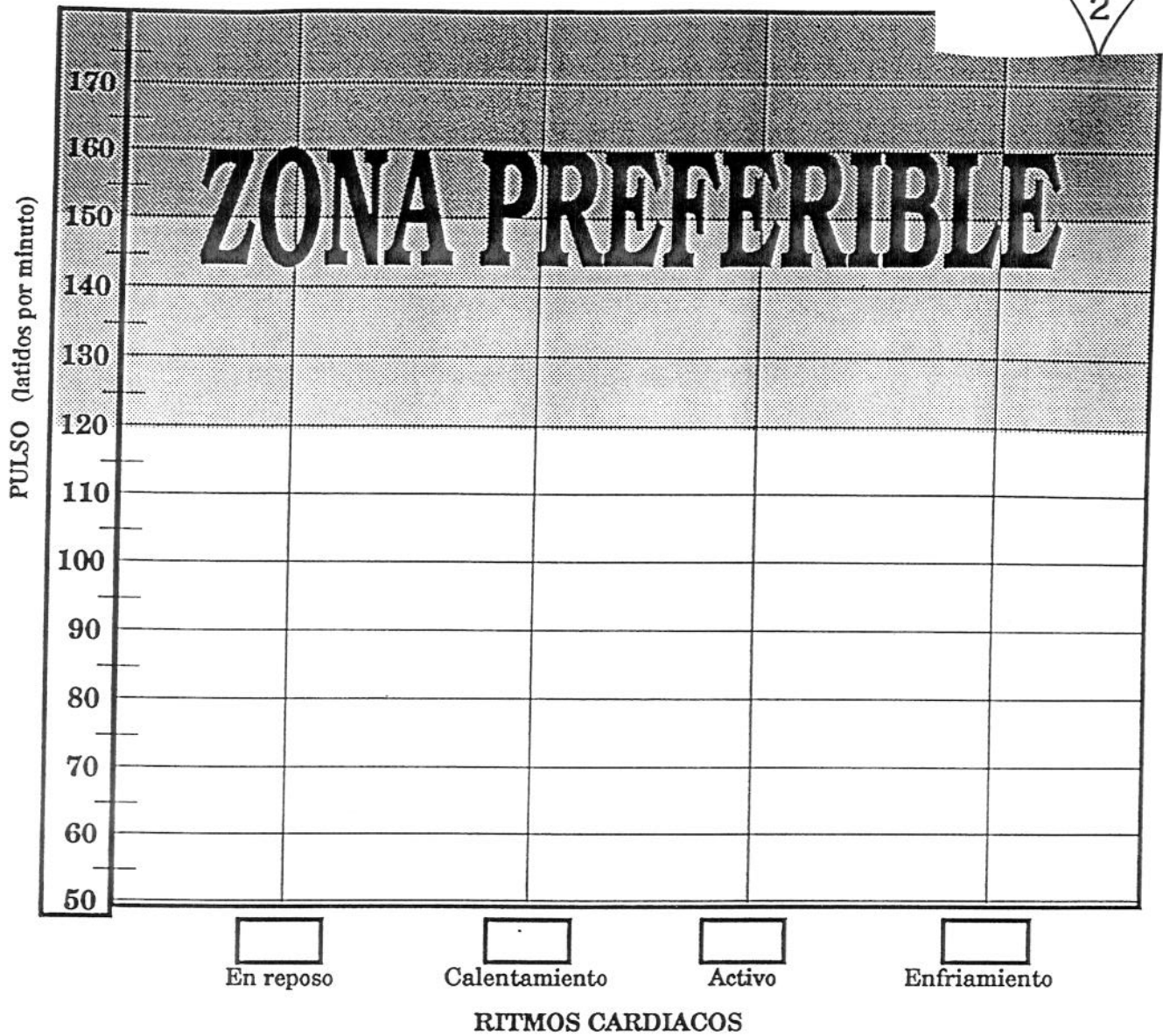
Mi ritmo cardiaco _____ X 10 = _____ latidos por minuto
en reposo #1 (No. de latidos)

Mi ritmo cardiaco _____ X 10 = _____ latidos por minuto
en reposo #2 (No. de latidos)

Mi ritmo cardiaco _____ X 10 = _____ latidos por minuto
en reposo #3 (No. de latidos)

Tu ritmo cardiaco _____ X 10 = _____ latidos por minuto
en reposo es: (No. de latidos)

Firma del compañero(a)



Niveles de intensidad

Baja intensidad = Menos de 120 latidos por minuto
Intensidad moderada = 120 - 150 latidos por minuto
Intensidad vigorosa = Más de 150 latidos por minuto

Recuerda la fórmula **F I T** (buena condición física) para la mejor actividad física:

- F** = Frecuente → varias veces por semana
- I** = Intensidad → entre moderada y vigorosa
- T** = Tiempo → al menos de 10 a 15 minutos sin parar