

¿Cómo tomar la frecuencia cardíaca?

Frecuencia Cardíaca Máxima

220- edad

Ejemplo, si tengo 63 años:

Mi FC máx= 220-63= 157 lpm.

Frecuencia Cardíaca Máxima Durante el Ejercicio Físico

Para medir la intensidad de mi ejercicio, puedo utilizar la FC:

- **Intensidad Moderada:** del 50% al 70% de FC máx. Ejemplo, si tengo 63 años y mi FC máx es 157 lpm. El intervalo de intensidad moderada es de **79 lpm (50%) a 110 lpm(70%)**.
- **Intensidad Vigorosa:** del 70% al 85% de FC máx. Siguiendo el anterior ejemplo, el intervalo de intensidad vigorosa es de **110 lpm (70%) a 133 lpm (85%)**.



Referencia:

Sociedad Española de Cardiología. Frecuencia Cardíaca. 2018. Recuperado de: <https://fundaciondelcorazon.com/prevencion/riesgo-cardiovascular/frecuencia-cardiaca.html>



Unidad de Investigación
en Gerontología