

EDUCACIÓN FÍSICA



UNIDAD N° 1 – EJERCICIO FÍSICO Y SALUD <u>TEMA 2: ZONAS DEL CUERPO DONDE PALPAR LAS PULSACIONES Y</u> <u>FÓMULAS PARA CALCULAR LAS PULSACIONES IV° MEDIO</u>

Profesor: Patricio Inostroza Domínguez - 20 de marzo 2020

OBJETIVO: Conocer las áreas y zonas en las cuales puedo palpar el pulso sanguíneo antes y las fórmulas adecuadas para calcular las pulsaciones nuestro organismo.

Qué son las pulsaciones

La sangre que bombea el corazón por las arterias al resto del cuerpo va en forma de ondas, "pulsaciones". Cada uno de estos pulsos corresponde a un latido. Se pueden medir y así conocer el ritmo al que está funcionando nuestro corazón.

¿Cómo tomar las pulsaciones?

Tenemos básicamente dos sitios, uno en el cuello "pulso carotídeo" y otro en la muñeca "pulso radial". Realmente se pueden tomar en cualquier sitio donde una arteria pueda ser presionada sobre un hueso o un músculo. En el deporte se usan estas dos formas por su sencillez y su facilidad de palpación. Las pulsaciones en el cuello son mucho más fáciles de notar ya que la arteria carótida es más grande que la radial; normalmente es la mejor zona para que los deportistas controlen su frecuencia cardíaca.





Donde tomarse las pulsaciones

Tenemos básicamente dos sitios, uno en el cuello "pulso carotídeo" y otra en la muñeca "pulso radial". Realmente se puede tomar en cualquier sitio donde una arteria pueda ser presionada sobre un hueso o un músculo. En el deporte se usan estas dos formas por su sencillez y su facilidad de palpación. Las pulsaciones en el cuello son mucho más fáciles de notar ya que la arteria es más grande, menos en casos médicos normalmente es la mejor zona para que los deportistas controlen su frecuencia cardiaca.



Tomarse el pulso en el cuello en la carótida

Las carótidas son arterias que van por los dos lados del cuello, por lo que con dos dedos el índice y el medio presionas ligeramente en uno de los lados del cuello hasta notar las pulsaciones. Lo normal para un diestro es usar los dedos de la mano derecha y tomarse las pulsaciones en el lado izquierdo del cuello. Como puedes ver en la foto.







Tomarse el pulso en la muñeca o en la arterial radial

Con los dedos; índice y medio o también con el pulgar presionas ligeramente en la muñeca casi en el inicio de la mano cerca del dedo pulgar hasta notar las pulsaciones. La zona es inmediatamente arriba de la base del pulgar. Al ser la arteria más pequeña que la que pasa por el cuello es más difícil contar las pulsaciones.



¿Cuánto tiempo tengo que contar las pulsaciones?

El tiempo exacto es un minuto, ya que las pulsaciones se miden en minutos. Cuando no tenemos prisa lo normal es un minuto o tomarte las pulsaciones en treinta (30) segundos y luego multiplicar por dos para conocer las que tienes en un minuto.

Cuando se está haciendo deporte y se quiere conocer las pulsaciones durante o después de un ejercicio, ya que están bajan cuando paras, lo normal es tomarse las pulsaciones en quince (15) segundos y luego multiplicarlo por cuatro.

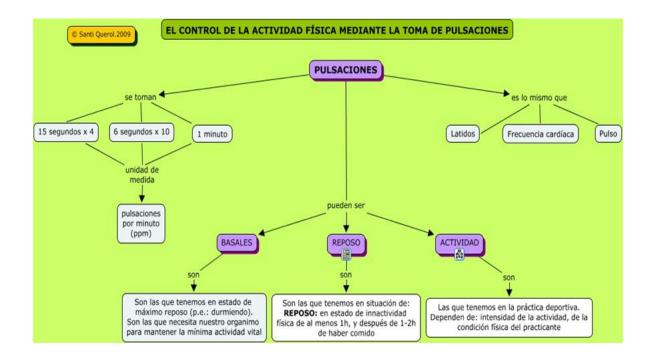
Para ya deportistas en los que las pulsaciones bajan a una velocidad alucinante, suelen tomarse las pulsaciones en seis segundos y luego multiplicarlo por diez. Poner un cero a la cifra.





Errores en las tomas de pulsaciones según el tiempo

- Si nos tomamos las pulsaciones en un minuto el margen de error en ese minuto es de cero.
- Si nos tomamos las pulsaciones en treinta segundos el margen de error es desde +1 hasta 1.
- Si nos tomamos las pulsaciones en quince segundos el margen es desde +4 a -4.
- Y para terminar en el caso de hacerlo en seis segundos el margen es desde -9 hasta 9.
- Lo ideal es un usar un buen pulsómetro o pulsímetro para conocer a tiempo real nuestras pulsaciones







EN CUANTO TIEMPO PUEDO TOMAR LAS PULSACIONES

METODO	VENTAJAS	DESVENTAJAS
6 segundos	Apenas se ha iniciado la recuperación.	Sí cometemos un error perceptivo al operar este aumentará. Requiere un nivel de práctica constante.
15 segundos	El hecho de multiplicar por 4 hace que el error perceptivo influya menos en el cálculo final.	Incidencia en la recuperación.
10 segundos	Reúne las ventajas de ambos métodos.	

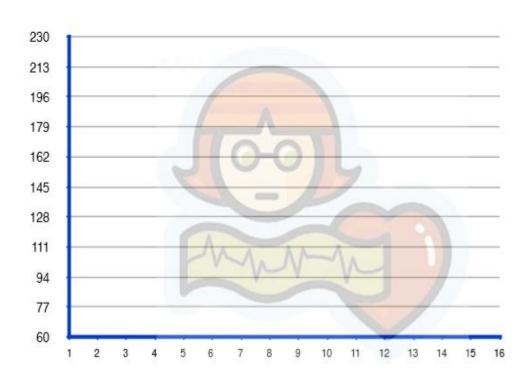




TAREA Nº 1: ELABORA UN CARDIOGRAMA DURANTE 6 DÍAS DONDE SE PUEDAN ESTABLECER LOS DATOS DE 2 PERSONAS DE TU FAMILIA. Tomar las pulsaciones de acuerdo a los métodos señalados en la página anterior. (Tú eliges la forma de tomar el pulso)

- Importante es tomar las pulsaciones sean al despertar por la mañana.
- También puede ser durante otro momento del día.

CARDIOGRAMA



Pasa tus datos a la gráfica:

Observa como nos vamos adaptando cual es la variación que tienen nuestras pulsaciones.





PAUTA DE EVALUACIÓN GUÍA DE TRABAJO

Estimado estudiante: Con esta pauta vas a participar con el resto de tus compañeros para mejorar las clases de Educación Física.

Al igual que **tu compromiso** en mejorar como estudiante en esta área del curriculum educativo. Contesta a las siguientes preguntas, coloca una cruz en el cuadro correspondiente.

	Excelente	Buen trabajo	Regular	Deficiente
Criterios de Evaluación				
1 Esta guía se encuentra diseñada con un propósito de aprendizaje claro.				
2 ¿Cómo estudiante puedo conocer el propósito para lograr un aprendizaje?				
3 La guía permite que pueda entender por qué es relevante estudiar el tema propuesto y que me pueda involucrar activamente en el proceso de aprendizaje.				
4 He dedicado el tiempo como estudiante para leer la guía y comprender el contenido y el propósito que me propone este trabajo.				
5 Creo que la intención del Profesor con este texto es promover una actitud positiva en mí, para incentivar aprendizajes.				
6 Me parece que esta guía es interesante para estimular la motivación por aprender.				