

¿Cómo medir la intensidad del ejercicio?

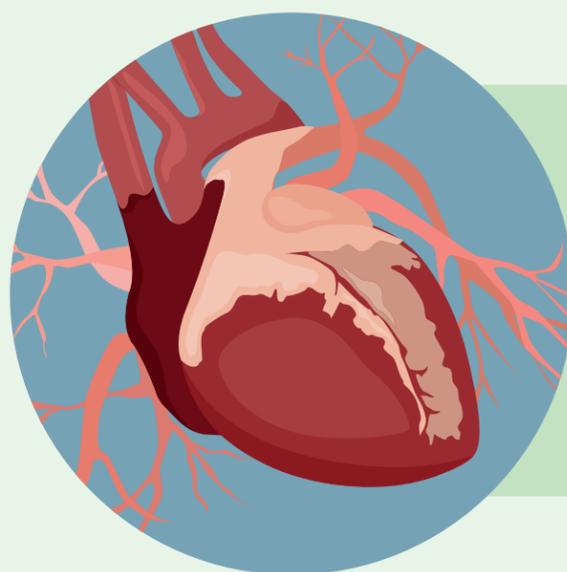
Hacer ejercicio con la intensidad adecuada ayuda a aprovechar al máximo la actividad física, evitando excederse y lastimarse.



Para medir la intensidad del ejercicio tiene que calcular su frecuencia cardíaca máxima, es decir, el límite más alto que su sistema cardiovascular puede tolerar durante la actividad física.

Para calcular su frecuencia cardíaca máxima debe **restar 220 menos su edad** (número promedio de veces que late el corazón por minuto).

Por ejemplo, si tiene **45 años de edad**, tiene que restar **45 a 220 dando como resultado 175**, la frecuencia cardíaca máxima, siendo el promedio máximo de veces que su corazón debe latir por minuto durante el ejercicio.



Lo recomendable para personas que nunca se han ejercitado, es iniciar con el 40% al 60% de la frecuencia máxima y conforme su cuerpo lo permita subir la intensidad a una moderada (60% - 80% de su frecuencia máxima).

Para medir su frecuencia cardíaca se puede apoyar midiendo su pulso de manera manual o con ayuda de un pulsómetro.

¡No olvide preguntar a su médico qué ejercicio es recomendable para usted!

Obtenga este cartel al escanear el código QR

