

Autocuidado y salud

- Ejercicios

---

1. LATIDOS DEL CORAZÓN

Por razones de salud las personas deben limitar sus esfuerzos por ejemplo durante la realización de un deporte para no sobrepasar cierta frecuencia de latidos del corazón.

Durante años la relación entre el ritmo cardíaco máximo recomendable y la edad de la persona ha sido descrita por la siguiente fórmula:

$$\text{Ritmo cardíaco máximo recomendable} = 220 - \text{edad}$$

Investigaciones recientes demostraron que esta fórmula debería modificarse levemente. La nueva fórmula es la siguiente:

$$\text{Ritmo cardíaco máximo recomendable} = 208 - (0.7 \times \text{edad})$$

Un artículo de un periódico señala: "El resultado de utilizar la nueva fórmula en lugar de la antigua es que el número máximo recomendable de latidos del corazón por minuto para personas jóvenes disminuye levemente y para las personas mayores aumenta levemente."

¿A partir de qué edad aumenta el ritmo cardíaco máximo recomendable como resultado de la introducción de la nueva fórmula? Muestra tus cálculos.

A) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

B) \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. ¿Cuál de los siguientes parámetros aumenta con el deporte debido al aumento en la cantidad de latidos por minuto del corazón?

- A) Presión arterial
- B) Frecuencia cardíaca
- C) Presión sanguínea
- D) Volumen de oxígeno inspirado

3. Señala una razón de por qué el ejercicio es importante para tener una buena salud.

---

---

4. La abuelita de Felipe tiene sobrepeso, por lo que comenzó a ir al gimnasio para hacer 45 minutos de baile entretenido 3 veces a la semana, Si la abuelita de Felipe realiza esta actividad durante el año, ¿qué beneficio obtendrá probablemente en su salud?

- A) Disminución del colesterol.
- B) Aumento de las proteínas.
- C) Aumento de los triglicéridos.
- D) Disminución de la masa muscular.

5. ¿Cuál de los siguientes ejemplos son posibles consecuencias de una vida sedentaria?

A) Menos problemas respiratorios y cardíacos.

B) Fortalecimiento de los músculos y huesos.

C) Aumento de peso y problemas al corazón.

D) Problemas de lectura y escritura.

6. ¿Cuál de las siguientes enfermedades se asocia a la falta de ejercicio regular conocida como sedentarismo?

A) Miopía

B) Alergia

C) Obesidad

D) Cáncer pulmonar

- Respuestas

---

1. Aceptar 41 o 40.

$220 - \text{edad} = 208 - 0.7 \cdot \text{edad}$ ; da edad = 40 de modo que las personas mayores de 40 tendrán un ritmo cardíaco máximo recomendable mayor conforme a la nueva fórmula.

2. B

La frecuencia cardíaca es el número de veces que se contrae el corazón durante un minuto (latidos por minuto). Para el correcto funcionamiento del organismo es necesario que el corazón actúe bombeando la sangre hacia todos los órganos pero además lo debe hacer a una determinada presión (presión arterial) y a una determinada frecuencia.

3. El **ejercicio físico** ayuda a las personas a mantener un peso saludable y reducir el riesgo **de** algunas enfermedades.

4. A

5. C

6. C