

Meta de Ritmo Cardíaco

Su meta de ritmo cardíaco le puede ayudar a determinar cuánto debe trabajar su cuerpo cuando esté haciendo actividad física. También, puede usarla para vigilar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio físico.

Los pasos 1, 2 y 3 que siguen le muestran cómo calcular su meta de ritmo cardíaco, cómo vigilar su nivel de esfuerzo durante el ejercicio físico y los beneficios de la actividad física según los diferentes niveles de intensidad

PASO 1: CALCULE SU META DE RITMO CARDÍACO UTILIZANDO LA SIGUIENTE FÓRMULA

- 1) $220 - \text{su edad} = \text{su ritmo cardíaco máximo}$
- 2) $\text{Ritmo cardíaco máximo} \times (0.6) = \text{nivel mínimo de ritmo cardíaco ideal (60\%)}$
- 3) $\text{Ritmo cardíaco máximo} \times (0.9) = \text{nivel máximo de ritmo cardíaco ideal (90\%)}$

Esta tabla le ayudará a escoger la intensidad adecuada cuando haga actividad física.

SU NIVEL DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO/META DE ACONDICIONAMIENTO	PORCENTAJE DE RITMO CARDÍACO MÁXIMO
Principiante/esfuerzo leve	Ritmo cardíaco máximo de 60% a 70%
Actividad física normal/esfuerzo moderado	Ritmo cardíaco máximo de 70% a 80%
Actividad física excelente/esfuerzo vigoroso	Ritmo cardíaco máximo de 80% a 90%

PASO 2: VIGILE SU NIVEL DE ESFUERZO DURANTE EL EJERCICIO FÍSICO

Mientras haga actividad física, use su meta de ritmo cardíaco y la siguiente tabla para determinar su nivel de intensidad. Durante la actividad física, tómese el pulso por 15 segundos y multiplique el número por cuatro para saber el número de latidos por minuto. Compare los latidos por minuto con su edad para determinar la intensidad.

EDAD	ESFUERZO LEVE 60% a 70%	ESFUERZO MODERADO 70% a 80%	ESFUERZO VIGOROSO 80% a 90%
	Latidos por minuto	Latidos por minuto	Latidos por minuto
15-19	121-144	141-164	161-185
20-24	118-140	137-160	157-180
25-29	115-137	134-156	153-176
30-34	112-133	130-152	149-171
35-39	109-130	127-148	145-167
40-44	106-126	123-144	141-162
45-49	103-123	120-140	137-158
50-54	100-119	116-136	133-153
55-59	97-116	113-132	129-149
60+	90-122	105-128	120-144

PASO 3: CONOZCA LOS BENEFICIOS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA SEGÚN LOS DIFERENTES NIVELES DE INTENSIDAD

No importa cuál sea su nivel de actividad física —leve, moderada o intensa—, mantenerse activo es beneficioso para el cuerpo. Es importante practicar por lo menos 30 minutos diarios de actividad física de intensidad moderada (70% a 80% de su ritmo cardíaco máximo).

Si está comenzando y su esfuerzo es leve (60% a 70% de su máximo ritmo cardíaco) igualmente le resultará beneficioso para la salud. Recuerde: siempre debe comenzar lentamente e ir aumentando gradualmente el nivel de actividad física a medida que mejora su nivel de acondicionamiento físico.

Esta tabla muestra la relación entre la intensidad de la actividad física y los diferentes beneficios para la salud.

NIVEL DE INTENSIDAD	BENEFICIOS PARA LA SALUD
Esfuerzo leve – 60% a 70%	Quemar grasas
Esfuerzo moderado – 70% a 80%	Beneficios para el corazón y los pulmones y quemar grasas
Esfuerzo vigoroso – 80% a 90%	Más beneficios para el corazón y los pulmones y quemar grasas