

EJERCICIO FÍSICO. LA RELACIÓN ENTRE LA FRECUENCIA CARDIACA Y LA EDAD DEL PACIENTE

Actualizado Junio de 2012

La realización de ejercicio físico cuando el paciente va a realizar actividades que sean intensas o mantenidas en el tiempo, debería realizarse con un medidor de pulso electrónico que posea alarmas que nos informen de las zonas de riesgo ó de las zonas que queremos alcanzar.

RELACIÓN ENTRE LA FRECUENCIA CARDIACA Y LA EDAD DEL PACIENTE

Edad	60%	70%	75%	80%	90%	Frecuencia cardiaca máxima recomendable
11-15	118	138	148	158	177	197
16-20	116	135	145	155	174	194
21-25	114	133	142	152	171	190
26-30	112	131	140	150	168	187
31-35	110	128	137	147	165	183
36-40	108	126	135	144	162	180
41-45	105	123	132	141	158	176
46-50	103	121	129	138	155	173
51-55	101	118	127	136	152	169
56-60	99	116	124	133	149	166
61-65	97	114	121	130	146	162
66-70	95	111	119	127	143	159
71-75	93	109	116	124	139	155
76-80	91	106	114	121	136	152
80-85	89	104	111	118	133	149

Calculado con la formula: Frecuencia cardiaca máxima= 208-0,7x edad
Age-predicted maximal heart rate revised. Tanaka et al J. Am. Coll. Cardiol. 2001 ; 37:153-156

Valorando lo anterior obtendremos las siguientes zonas de frecuencia cardiaca según nuestros objetivos:

- ✓ **Zona de frecuencia cardiaca de seguridad (50 a 60% de la frecuencia cardiaca máxima) ó zona de inicio en el entrenamiento cardiovascular.**
- ✓ **Zona de manejo de peso (60 / 70 % de la frecuencia cardiaca máxima) ó zona para perdida de peso.**
Para lo que debemos realizar actividades en esta zona durante al menos 45 minutos. Durante los primeros 20 minutos se queman hidratos de carbono y a partir de esos 20 minutos iniciales empezamos a quemar grasas.
- ✓ **Zona de aeróbica (70 / 80 % de la frecuencia cardiaca máxima) ó zona para mejorar la capacidad pulmonar y su capacidad cardiaca.**
El entrenamiento para este objetivo debe durar por lo menos 20 minutos y realizarse de forma constante, 3 o 4 veces por semana.
- ✓ **Zona umbral anaeróbica (80 / 90 % de la frecuencia cardiaca máxima) ó zona de entrenamiento intenso.** Se necesitan varios meses de preparación aeróbica.
- ✓ **Zona de peligro (90 /100 % de la frecuencia cardiaca máxima) ó zona peligrosa y sólo adecuada para atletas bien entrenados y con controles médicos periódicos.**

Aviso a pacientes y familiares

La información recogida en esta página web está dirigida, únicamente, a profesionales sanitarios de la atención primaria. No deberá utilizar su información para diagnosticar o tratar ninguna enfermedad o problema de salud. Si presenta o duda sobre existencia de un problema de salud deberá contrastar esta información con su médico de cabecera.