**VAMOS A TOMARNOS EL PULSO**

**PULSO** = son las pulsaciones perceptibles en algunas partes del cuerpo, como el cuello o la muñeca, debido al movimiento alternativo de contracción y dilatación del corazón y las arterias. Es uno de los signos vitales más importantes a tener en cuenta. Los lugares más comunes para medir el pulso son el cuello y la muñeca.

HOY vamos a tomarnos el pulso.

* **Pulso basal** = es el pulso que el organismo necesita para mantener las funciones vitales funcionando. Lo vamos a tomar en la mañana antes de levantarnos de la cama.
* **Pulso durante el ejercicio** = la frecuencia cardíaca aumenta, a medida que aumenta la intensidad del ejercicio. Enseguida de realizar cualquier actividad, como trote, saltos, o diferentes actividades debo controlar el pulso. El pulso refleja el esfuerzo requerido para la persona que lo realizó.

 Lo puedes hacer en el lugar si no tienes espacio para realizarlo. 

 Chicos, recuerden que 1 minuto es igual a 60 segundos. Entonces después de hacer ejercicio nos vamos a tomar el pulso durante 6 segundos. ¿Cómo calculamos nuestro pulso en 1 minuto? ¡Vamos que pueden! Esto es E d. Física. Y Matemática. Los 6 segundos lo multiplicamos por 10 te darán los 60 segundos. Te dio 12 en 6 segundos es igual a 120 pulsaciones en un minuto. ¿Por qué es mejor no tomarlo en un minuto de corrido después de la actividad física? Prueba a hacerlo de las 2 formas y te darás cuenta.

* **Pulso en reposo** = La frecuencia cardíaca en reposo, mirando tele, leyendo, también nos dan datos de la salud de la persona, y si lo tomamos posteriormente al ejercicio también sabremos qué capacidad de adaptación tiene el organismo al mismo.

**¿CÓMO NOSTOMAMOS EL PULSO?**

* Coloque los dedos índice y medio en la parte interna de la muñeca, por debajo de la base del pulgar, presione ligeramente, controle durante un minuto y cuente los latidos que siente.
* En el cuello, también coloque los dedos índice y medio entre la mandíbula y cuello.



 *Fotos extraídas de la web*