

## Ritmo cardíaco meta

Su ritmo cardíaco de ejercicio, denominado ritmo cardíaco meta, es una de las mejores maneras de definir la intensidad de un ejercicio.

### Cómo encontrar su zona de ritmo cardíaco meta

Los ejercicios físicos más saludables son aquellos que utilizan entre el 50% y el 75% de su ritmo cardíaco “máximo”; que es la velocidad máxima a la que su corazón debe latir según su edad. Durante los primeros meses de su programa de actividades, su objetivo debe consistir en alcanzar el 50% de su ritmo cardíaco máximo. A medida que su estado físico mejora, puede ir aumentando lentamente el porcentaje hasta llegar al 75% de su ritmo cardíaco máximo. Para encontrar su zona de ritmo cardíaco meta, busque la edad que más se aproxime a la suya. Por ejemplo, si usted tiene 30 años, su zona de ritmo cardíaco meta es de 95-142 pulsaciones por minuto mientras realiza ejercicio aeróbico. Si usted tiene 43 años, la edad que más se aproxima a la suya en el cuadro es 45, por lo que su zona de ritmo cardíaco meta es de 88-131 pulsaciones por minuto. Las cifras del cuadro indican promedios, por lo que deben tomarse como pautas generales.

### ¿Cuál es el número de mi ritmo cardíaco meta?

Edad	Rango meta (cada 60 segundos) <b>Zona: 50%-75%</b>	Ritmo cardíaco máximo del 100% por minuto
20	100-150	200
25	98-146	195
30	95-142	190
35	93-138	185
40	90-135	180
45	88-131	175
50	85-127	170
55	83-123	165
60	80-120	160
65	78-116	155
70	75-113	150

¿Cuál es la zona de rango cardíaco meta para mi edad? \_\_\_\_\_

**Nota sobre medicamentos:** Algunos medicamentos para la presión sanguínea disminuyen el ritmo cardíaco máximo y la zona cardíaca meta. La cafeína y ciertos medicamentos incrementan las pulsaciones. Si tiene alguna duda, consulte con su proveedor de atención médica.