

PULSO EN REPOSO

El pulso en reposo es un indicador de la condición física de la persona. Salvo en situaciones de patologías cardiovasculares o de otro tipo, podemos considerar que cuantas menos pulsaciones se tengan en reposo será un indicador de una mejor condición física del individuo.

Esto significa que el corazón necesita menos latidos para aportar la sangre necesaria a nuestros músculos debido a su mayor fortaleza (es un músculo) y a su mayor volumen y, por tanto, mayor capacidad de sangre y más sangre bombeada en cada latido.

Se puede establecer el siguiente baremo para determinar el nivel de condición física de la persona en función de sus pulsaciones en reposo:

< 50 p/m – condición física muy buena
50 – 70 p/m – cond. física buena
70 – 80 p/m – cond. física regular
> 80 p/m – cond. física mala

NOTA: para determinar las pulsaciones en reposo deberemos realizar varias tomas en varios momentos y/o días y en las mismas condiciones. Sacaremos la media de todas las tomas.