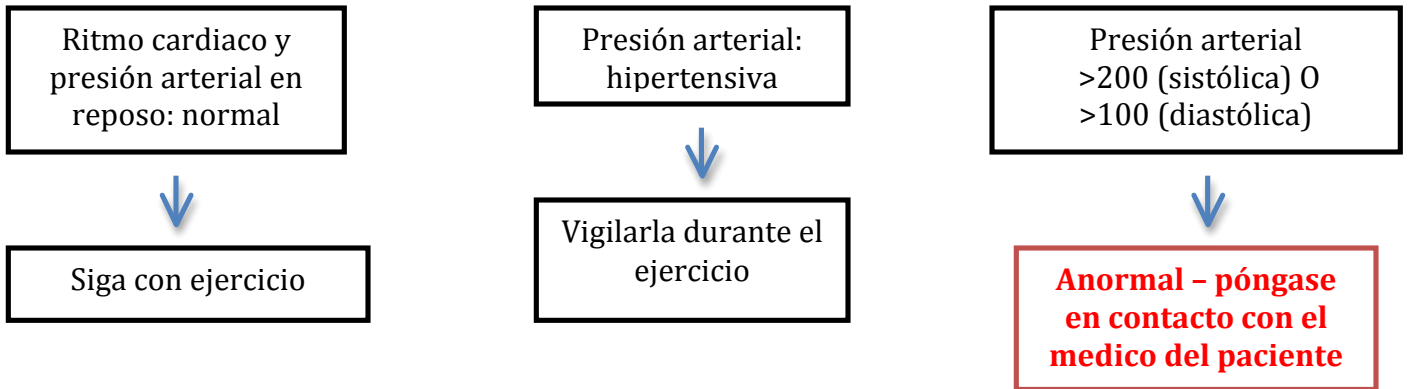
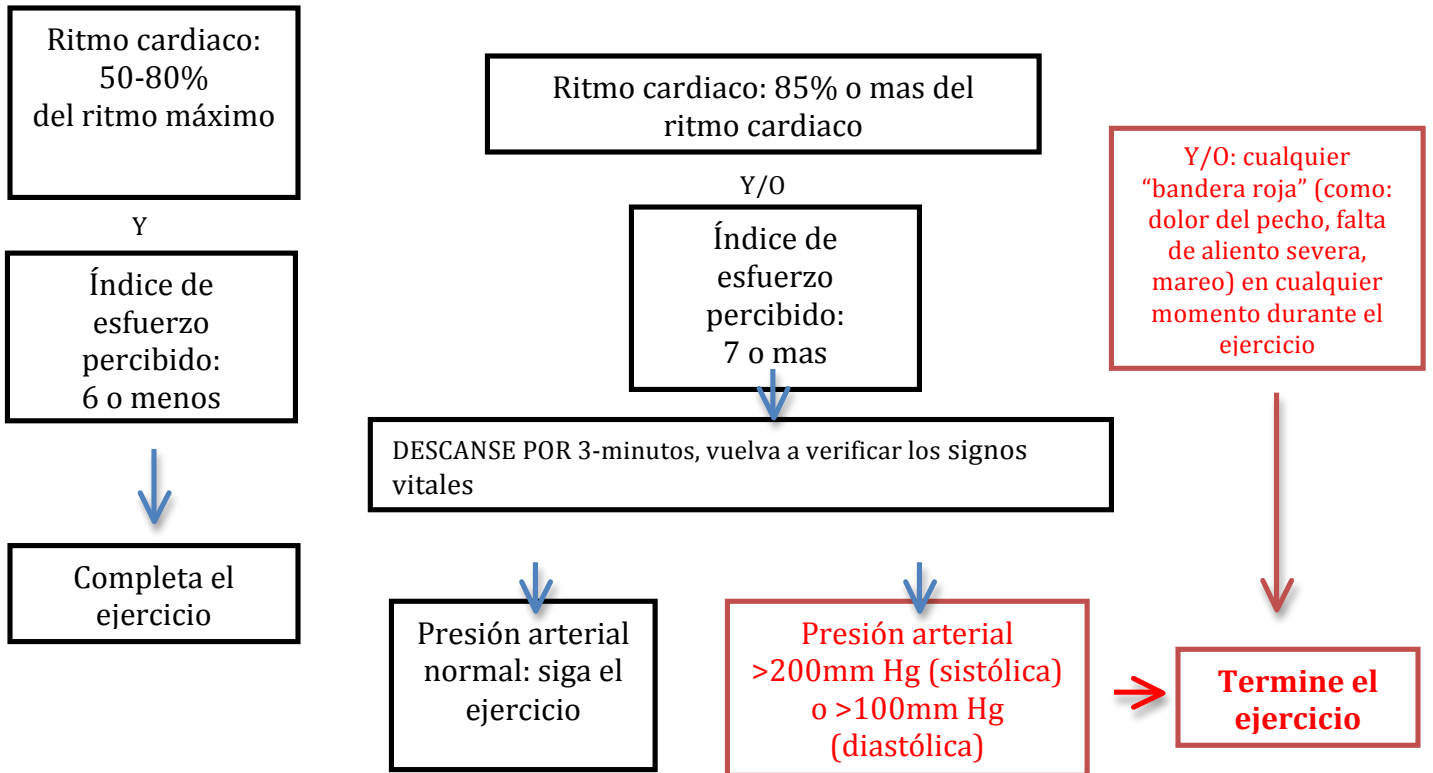


Como decidir si es seguro para participar en el ejercicio

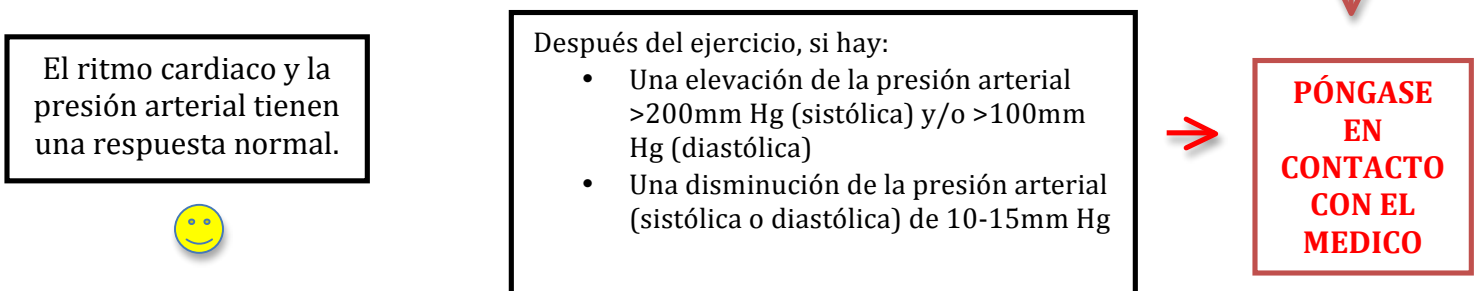
ANTES DEL EJERCICIO: Verifica el **ritmo cardiaco** y **presión arterial** en reposo.



DURANTE EL EJERCICIO: Vigile el ritmo cardiaco y el índice de esfuerzo percibido



DESPUES DEL EJERCICIO: Vuelva a verificar el ritmo cardiaco y la presión arterial.



Como decidir si es seguro para participar en el ejercicio

(PAGINA ATRAS)

SIGNOS VITALES

Ritmo cardiaco de los adultos:¹

<i>Normal</i>	60-100 latidos/minuto
<i>Anormal</i>	<60 o >100 latidos/minuto
<i>Respuesta esperada para el ejercicio</i>	50-80% del ritmo cardiaco máximo (calculado*)

***Para calcular su ritmo cardiaco ideal (50-80% del ritmo cardiaco máximo):**

- Estimación del ritmo cardiaco máximo: 220 - (la edad del paciente)
- Calcular el limite superior e inferior del ritmo cardiaco ideal:
 - Limite inferior: (Ritmo cardiaco) x 50%
 - Limite superior: (Ritmo cardiaco) x 80%

Presión arterial de los adultos:^{1,2}

	Sistólica (mm Hg)	Diastólica (mm Hg)
<i>Normal</i>	<120	<80
<i>Prehipertensión</i>	120-139	80-89
<i>Hipertensión- etapa I</i>	140-159	90-99
<i>Hipertensión- etapa II</i>	≥160	≥100
<i>Respuesta esperada para el ejercicio</i>	Elevación de 10-40	(Un cambio mínimo o ningún cambio)

Signos vitales durante las diferentes edades de los niños:¹

Edad	Ritmo Cardiaco (latidos por minuto)	Presión arterial (mm Hg)
<i>Recién nacido</i>	120-160	50-70/(varía)
<i>1-12 meses</i>	80-140	70-100/(varía)
<i>1-5 años</i>	80-130	80-110/48-80
<i>6-12 años</i>	70-110	80-120/50-90
<i>13-17 años</i>	55-105	110-120/60-92

Referencias:

1. Magee DJ, ed. *Orthopedic Physical Assessment*. 5th Ed. St. Louis, MO: Saunders Elsevier; 2008.
2. The Seventh Report of the Joint National Committee on Prevention, Detection, Evaluation and Treatment of High Blood Pressure (JNC 7). National Heart Lung and Blood Institute Web site. Available at: <http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/hypertension/jnc7full.pdf>. Published 2004. Accessed March 5, 2015.