

Apéndice A ° Ritmo ideal del corazón

El ritmo ideal del corazón (THR-Target heart rate) es una forma muy común de determinar cuánto esfuerzo necesita poner en los ejercicios de resistencia. Le indica la rapidez del latido del corazón que una persona común debería tener durante su sesión de ejercitación. Pero, esa no es siempre la mejor forma para que los adultos de edad avanzada determinen cuánto esfuerzo deben poner en los ejercicios, porque muchos tienen condiciones médicas de varios años o toman remedios que alteran el ritmo del corazón. Como alternativa, recomendamos usar la escala de Borg que aparece en el capítulo 4. Sin embargo, hay gente que puede encontrar el THR útil. Por ejemplo, aquellos que básicamente están en buenas condiciones físicas y les guste confrontar el ejercicio de una forma 'científica'. Todos los otros deberían consultar con su médico. Para quienes pueden usar el THR, el cuadro gráfico en la página siguiente muestra un estimado de cuán rápido debería tratar de hacer que su corazón palpite, una vez que ya se haya embarcado en un programa de ejercicio.

'Gradualmente' es una palabra muy importante aquí. No le sugerimos ir de una vida sedentaria, de inactividad a una de ejercicio al ritmo mostrado en el gráfico. Una forma de llegar gradualmente al ritmo ideal del corazón, es tomarse el pulso durante un ejercicio de resistencia, que ya es parte de su vida (caminando, por ejemplo). Hágalo al ritmo que siempre lo hace, y apunte su ritmo de corazón. A través de varias sesiones, aumente el esfuerzo que pone en los ejercicios para que su pulso se acelere un poco más, cada vez. Eventualmente, puede intentar levantar el ritmo del corazón de 70 a 85 por ciento de su habilidad máxima (el ritmo mostrado en el cuadro gráfico). Hacerlo latir más rápido, no es recomendable.

Tome Nota: Su objetivo no es hacer que su corazón funcione rápido todo el tiempo – solamente cuando hace ejercicios de resistencia. De hecho, mientras su corazón se hace más eficiente gracias a los ejercicios de resistencia, el ritmo del pulso típico será más lento de lo que era antes de empezar este saludable hábito. Para tomarse el pulso, presione las puntas de los dedos contra la parte de adentro de la muñeca, justo debajo del músculo debajo de su dedo gordo, y cuente cuantas pulsaciones siente en un periodo de 10 segundos. Multiplicando este número por 6 le dará su pulso. (Tome nota: No cuente sus pulsaciones por un minuto entero. Durante ese minuto que ha parado de hacer los ejercicios para tomarse el pulso, su corazón ya empieza a trabajar más lentamente y no podrá tomar un pulso preciso).

NO USE el método THR si...

Usted toma medicamentos que alteran su ritmo cardíaco, si tiene un marcapasos cardíaco, si tiene un ritmo de corazón irregular llamado 'fibrilación atrial', o si ha tenido alguna condición que afecta el ritmo del pulso. Todas estas situaciones pueden darle resultados imprecisos.

Por ejemplo, hay personas bajo medicación en una clase llamada "bloqueadores beta" para la presión alta de sangre o alguna otra condición cardiovascular (su médico le puede decir si la medicina que toma para el corazón es una 'bloqueadora beta', o si tiene otra condición o medicamento que puede afectar su pulso durante los ejercicios). Algunas gotas oculares usadas para el tratamiento de glaucoma también contienen 'bloqueadores beta'.

Su pulso indica cuánto esfuerzo el cuerpo está usando. Los "bloqueadores beta",

tienden a mantener su ritmo cardíaco lento, independientemente del esfuerzo que pone, y puede ser posible que nunca llegue al ritmo cardíaco deseado. Estando bajo 'bloqueadores beta' no quiere decir que no puede hacer ejercicios vigorosos; solamente significa que no puede depender del cuadro de gráficos en esta página, o en su pulso, para medir el esfuerzo que está poniendo en los ejercicios. Una forma de saber cuál es el ritmo ideal del corazón que debería intentar de mantener, es a través de una 'prueba de esfuerzo (ergometría)' en banda sin fin, administrado por un profesional de la salud. Sin embargo, el acceso a un examen de este tipo no es lo más práctico para algunas personas, y no es necesario para la mayoría de la gente en la tercera edad que esté básicamente en un estado físico saludable. Es algo para considerar si usted tiene más de 65 años o si tiene acceso a una 'prueba de esfuerzo' a través de un profesional de la salud.

Edad	Ritmo ideal del corazón durante los ejercicios de resistencia (pulsaciones por minuto)
40	126 – 153
50	119 – 145
60	112 – 136
70	105 – 128
80	98 – 119
90	91 – 111
100	84 – 102

