

NOMBRE _____ DATE _____



Para tomar tu frecuencia cardíaca:

1. Encuentre su pulso colocando dos dedos en la parte suave de su cuello o en el lado de la palma de su muñeca.
2. Use las partes planas de los dedos y presione firmemente, pero no demasiado fuerte.
3. Usando un cronómetro, cuenta cuántos latidos sientes en 15 segundos. Multiplique ese número por cuatro para obtener los latidos del corazón por minuto.

Mide tu frecuencia cardíaca antes y después de realizar la actividad elegida, tanto en interiores como en exteriores. Registre el número de latidos por minuto en la siguiente tabla.

Actividad: _____

Duración de la actividad: _____

	INTERIOR		EXTERIOR	
	Frecuencia cardíaca antes de la actividad	Frecuencia cardíaca después de la actividad	Frecuencia cardíaca antes de la actividad	Frecuencia cardíaca después de la actividad
Latidos en 15 segundos				
Multiplicar por 4	X 4	X 4	X 4	X 4
Latidos por minuto				



PROFESIONES

LOS PROFESIONALES DE LA SALUD AMBIENTAL trabajan para mejorar la salud pública. Identifican, rastrean y reducen los riesgos ambientales que podrían dañar a las personas, como la contaminación o los productos químicos nocivos. Pueden analizar el aire, el agua y el suelo para asegurarse que sean seguros.

