

EL APARATO CARDIOVASCULAR

Es el encargado de distribuir todas las sustancias que entran en el cuerpo procedente del exterior. Se encarga del transporte.

Este aparato se compone de: las vías circulatorias (**arterias, venas y capilares**) por las que circulan las sustancias que necesita el cuerpo y que transporta la sangre, y el corazón, que es un órgano muy complejo que actúa de bomba de impulsión para que la sangre esté siempre en movimiento.

El aparato respiratorio y el cardiovascular trabajan juntos para llevar oxígeno a los músculos. Este equipo se llama sistema cardiorrespiratorio. Cuando pasa por los pulmones, la sangre carga el oxígeno y en seguida va al corazón para que la impulse, con un latido, y la haga llegar a todos los músculos del cuerpo pero, sobre todo, a aquellos que están en movimiento.

La **frecuencia cardiaca** es la cantidad de veces que late el corazón en un minuto. Cuando estamos en reposo, el corazón late unas 60/70 veces por minuto, pero cuando el cuerpo está en movimiento los músculos necesitan que les llegue sangre deprisa y la frecuencia cardiaca aumenta, hasta un límite que denominamos frecuencia cardiaca máxima, y que responde a la fórmula:

FCM= 220 – nº de años de tu edad.

La frecuencia cardiaca máxima es un indicador del esfuerzo que hace el cuerpo. Conociendo tu FCM puedes establecer la intensidad del ejercicio que estamos realizando, por ejemplo: una persona que tenga 20 años, tendrá una FCM de 200ppm ($220-20=200$), si al acabar de realizar el ejercicio se controla las pulsaciones y contabiliza unas 100 pulsaciones por minuto, podremos decir que ese ejercicio o esfuerzo tenía una intensidad del 50%.

