



La **freqüència cardíaca (FC)** és el nombre de vegades que es contrau el cor durant un minut (**batecs per minut**). Per al funcionament correcte de l'organisme cal que el cor actuï bombant la sang cap a tots els òrgans, però a més ho ha de fer a una determinada pressió (pressió arterial) i a una determinada freqüència. Una adequada freqüència cardíaca **és fonamental per al correcte funcionament del cor**.

## ➔ Quina és la freqüència cardíaca normal?:

- La FC en repòs oscil·la **entre 50 i 100 batecs per minut (bpm)** a les persones adultes.
- En fer exercici físic el cor produeix una resposta normal que és la **taquicàrdia** (la freqüència cardíaca en repòs està per sobre de 100 bpm).
- També es pot produir **bradicàrdia** (la freqüència cardíaca està per sota de 50 bpm).
- Varia al llarg del dia i la nit i en resposta a diversos estímuls, per tant els seus valors presenten una gran variabilitat.
- En néixer, la FC del nadó és més elevada per necessitats del seu creixement. Posteriorment, la FC va disminuint fins a assolir les xifres normals d'un adult.



## ➔ Per què cal controlar-la?

- Alguns estudis realitzats en poblacions sanes, així com en pacients hipertensos, amb cardiopatia isquèmica o amb insuficiència cardíaca, demostren una associació entre la freqüència cardíaca i el risc de mort. Segons això, **com més gran és la freqüència cardíaca, menor és l'expectativa de vida**.



## ➔ Com mesurar la freqüència cardíaca?

La freqüència cardíaca es mesura prenent el pols al canell. Passos a seguir :

- **Pressiona suaument la part interna del canell** del costat del dit polze.
- Col·loca els **dits, índex i cor, entre 1 i 2 cm per sota del plec del canell**, entre l'os que es palpa cap a fora i el tendó que apareix pel costat intern.
- En sentir el primer batec, **calcula quants es produeixen durant 30 segons i multiplica el resultat per 2**. Aquesta serà la teva freqüència basal.
- **Molts aparells** que mesuren la pressió arterial també indiquen la freqüència cardíaca.
- La freqüència cardíaca varia amb l'activitat, així que sempre l'hem de **mesurar assegut, en repòs i en un ambient temperat**. Es recomana no haver consumit cafeïna o excitants (begudes de cua, cafè, etc.) a les hores prèvies al mesurament.



## ➔ Com mantenir una freqüència cardíaca normal?

- Realitzar **exercici físic de forma regular**. S'estima que cada 1-2 setmanes d'entrenament aeròbic podríem aconseguir una reducció a la freqüència cardíaca en repòs d'un batec per minut.
- Actualment, hi ha **fàrmacs que sota prescripció mèdica són capaços de reduir la freqüència cardíaca** i, s'ha comprovat que són útils per al tractament de certes malalties cardiovasculars.



La informació i les recomanacions que apareixen en aquesta fitxa són adequades en la majoria dels casos, però no reemplacen el diagnòstic mèdic. Per obtenir informació específica relacionada amb la teva condició personal, consulta el teu metge.

Pla General d'Activitats Preventives 2019



SECRETARÍA DE ESTADO  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL  
DIRECCIÓN GENERAL  
DE ORDENACIÓN  
DE LA SEGURIDAD SOCIAL

Font:  
Fundación Española del Corazón