

NOMBRE _____ FECHA _____



Para tomar tu frecuencia cardíaca:

1. Encuentra tu pulso colocando dos dedos en la parte suave de tu cuello o en el lado de la palma de su muñeca.
2. Usa las partes planas de los dedos y presiona firmemente, pero no demasiado fuerte.
3. Usando un cronómetro, cuenta cuántos latidos sientes en 15 segundos. Multiplica 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. Registra 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				

AMO MI TRABAJO VERDE

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.

