



Nombre del Conquistador _____

Corazón y circulación

1. Describir las funciones básicas de las siguientes partes del sistema circulatorio:

Corazón _____

Los vasos sanguíneos _____

La sangre _____

Los pulmones _____

2. Describir la diferencia principal entre arterias y venas.

¿Qué es un capilar y cuál es su función?

- 3. Identificar dos lugares para medir su pulso. Demostrar su capacidad para tomar el pulso a alguien, con precisión.

- 4. Registrar su frecuencia cardíaca en reposo, y a continuación, hacer ejercicio enérgicamente (por ejemplo, correr, nadar, subir escaleras, etc.) durante 10 minutos. Volver a tomar su pulso inmediatamente después de hacer ejercicio, y luego otra vez después de cinco minutos. Hacer esto cada día durante una semana llevando registro de los resultados en una tabla o un gráfico. ¿El ejercicio hizo efecto en su frecuencia cardíaca?

- 5. Hacer un simple estetoscopio y escuchar el corazón de alguien.

- 6. Hacer una lista de al menos cinco cosas que usted puede hacer para mantener su corazón sano. Ponerlas en práctica si aun no las ha realizado.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

- 7. ¿Qué es el colesterol y cómo se relaciona con la aterosclerosis?

- 8. ¿Qué es un infarto al miocardio (ataque al corazón) y cuáles son sus síntomas? ¿Cómo puede ayudar la RCP?

9. ¿Qué es un ECG y para que lo utiliza un médico?

10. Encontrar cinco versos en la Biblia que se refieren a tu corazón.
Memorizar dos de ellos.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____

Registrar su frecuencia cardiaca en reposo, y a continuación, hacer ejercicio enérgicamente (por ejemplo, correr, nadar, subir escaleras, etc.) durante 10 minutos. Volver a tomar su pulso inmediatamente después de hacer ejercicio, y luego otra vez después de cinco minutos. Hacer esto cada día durante una semana llevando registro de los resultados en una tabla o un gráfico. ¿El ejercicio hizo efecto en su frecuencia cardiaca?

<p>Día 1</p> <p>En reposo Ejercicio Frecuencia cardiaca Frecuencia cardiaca</p>
<p>Día 2</p> <p>En reposo Ejercicio Frecuencia cardiaca Frecuencia cardiaca</p>
<p>Día 3</p> <p>En reposo Ejercicio Frecuencia cardiaca Frecuencia cardiaca</p>
<p>Día 4</p> <p>En reposo Ejercicio Frecuencia cardiaca Frecuencia cardiaca</p>
<p>Día 5</p> <p>En reposo Ejercicio Frecuencia cardiaca Frecuencia cardiaca</p>
<p>Día 6</p> <p>En reposo Ejercicio Frecuencia cardiaca Frecuencia cardiaca</p>
<p>Día 7</p> <p>En reposo Ejercicio Frecuencia cardiaca Frecuencia cardiaca</p>