

TEMPERATURA CORPORAL

La forma de medir el calor de un organismo es tomando la temperatura corporal. Esta se puede medir con un termómetro de mercurio, y la forma más cómoda es hacerlo a nivel axilar. La temperatura normal es de aproximadamente 36,7° C.

Los mamíferos son capaces de mantener la temperatura corporal dentro de ciertos valores. Ese mantenimiento de la temperatura corporal es de vital importancia y se llama termorregulación.

Influencia del ejercicio físico

La actividad de los músculos produce calor y por lo tanto, un pequeño aumento de la temperatura. Ese aumento de la temperatura está relacionado directamente con la intensidad de la actividad.

En condiciones de baja temperatura del ambiente, los músculos se contraen involuntariamente: son los llamados escalofríos, que ayudan a generar calor metabólico.

Por otro lado, en el descenso de la actividad, por ejemplo, al dormir, la temperatura disminuye.

FRECUENCIA CARDIACA

El corazón actúa como bomba. Mediante la contracción y relajación rítmica del músculo que lo constituye impulsa la sangre al organismo. La parte derecha del corazón envía la sangre que proviene de todo el cuerpo (sangre desoxigenada) a los pulmones para recoger oxígeno y desechar dióxido de carbono. La parte izquierda envía a la sangre oxigenada proveniente de los pulmones a todo el cuerpo y así oxigenarlo.

La frecuencia cardiaca es la cantidad de latidos del corazón por minuto. El corazón realiza dos movimientos importantes: la sístole y la diástole. En la fase de sístole, el corazón envía la sangre contrayéndose y en la fase de diástole se relaja y se llena de sangre.

PRESIÓN ARTERIAL

La presión arterial es la presión o fuerza que realiza la sangre en el interior de las arterias sobre las paredes de la misma. Cada vez que se da un latido la presión aumenta.

Al medir la presión hay dos valores que interesan: el primero corresponde a la presión sistólica, es la presión que existe en las arterias en el momento del latido, cuando pasa el pulso de sangre por la arteria. El segundo valor, es la presión diastólica, es la presión que tiene la arteria entre latido y latido. Simplificando, la presión sistólica es la presión causada por el bombazo del corazón, y la diastólica la presión que constantemente produce el flujo de sangre.

A la hora de realizar ejercicio físico la presión se eleva levemente porque la intensificación de actividad de los músculos tiene como consecuencia un aumento del gasto de energía. Ante esta mayor demanda de energía el organismo responde aumentando la irrigación, el volumen de sangre que

bombea por minuto) para esto se da un aumento de la frecuencia cardíaca y de la presión arterial).

FRECUENCIA RESPIRATORIA

Llamamos frecuencia respiratoria a la cantidad de veces por minuto que realizamos el ciclo de ventilación (cada ciclo incluye una inspiración y una espiración).

No es la cantidad de veces que respiramos, ya que la respiración se da en todo momento en las células del cuerpo.

Se cuenta generalmente la cantidad de inspiraciones, entrada de aire a los pulmones cuando observamos la elevación de los hombros o del abdomen. Cuando la observación se realiza con la mano frente al rostro, para sentir la salida de aire por las fosas nasales, contamos las espiraciones. La elección de la manera de medirlo depende de cada persona y son todas igualmente eficientes.

El ejercicio físico produce un aumento de la frecuencia respiratoria.