



Tema: **ERGONOMÍA**

Consultas técnicas  
frecuentes



**Consulta Técnica Frecuente:** **¿Qué parámetros debo conocer para la valoración de la carga física mediante la monitorización de la frecuencia cardiaca?**

Respuesta:

- ➔ Frecuencia cardiaca de reposo (FCR). La que tenemos en reposo en un ambiente térmico neutro.
- ➔ Frecuencia cardiaca máxima teórica (FCmaxt). Se obtiene restando a 220 la edad del individuo.
- ➔ Frecuencia cardiaca media de trabajo (FCM). Es la media del tiempo de registro facilitada por el pulsómetro.
- ➔ Frecuencia cardiaca máxima de trabajo (FCmax). El valor más alto del periodo de trabajo facilitada por el pulsómetro.

A partir de estos datos se pueden calcular:

- ➔ El coste cardiaco absoluto (CCA). Diferencia entre la frecuencia cardiaca media y la de reposo. Proporciona una idea aproximada de la carga del puesto.
- ➔ El coste cardiaco relativo (CCR). Es el CCA partido de la diferencia entre la FCmaxt y el FCR. Da una idea de la adaptación del individuo al puesto.
- ➔ Aceleración de la frecuencia cardiaca (AFC). Es la diferencia entre la FCmax y la FCmaxt y el FCR. Da una idea de la adaptación del individuo al puesto.
- ➔ Aceleración de la frecuencia cardiaca (AFC). Es la diferencia entre la FCmax y la FCM. Da una idea de la carga máxima de algún ciclo o fase de trabajo.

Técnico Antonio Emir Díaz Martínez

Contacto [antonio.diaz@fremap.es](mailto:antonio.diaz@fremap.es)

Ref. Tema/nº consulta **08/1004**

Fecha Revisión **26-02-2016**

**Importante:** la contestación a la consulta técnica frecuente se ha efectuado desde un punto de vista técnico, sin tener en cuenta posibles factores adicionales susceptibles de influir en los conceptos analizados. Asimismo, en ningún caso se puede entender como vinculante.