

Nombre _____



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 2 lugares para medir su pulso. Demostrar su capacidad para tomar el pulso de alguien, con precisión.

4. 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 5 minutos. Hacer esto cada día durante una semana llevando registro de

Nombre _____

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 5 cosas que se puede hacer para mantener el corazón sano. Ponerlas en práctica si aún 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 electrocardiograma (E.C.G.) y para qué lo utiliza un médico?

10. Encontrar 5 versículos en la Biblia que se refieren al corazón. Memorizar 2 de ellos.

1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____

Fecha Completada: _____

Instructor/Asesor: _____