



Cátedra de Ejercicio
Educación y Cáncer
UMU



UNIVERSIDAD
DE MURCIA

SEMINARIO I DE CÁTEDRA EJERCICIO EDUCACIÓN Y CÁNCER

APRENDE A ESCUCHAR *A TU CORAZÓN*



23 DE JUNIO DE 2025
CENTRO SOCIAL UNIVERSITARIO (CSU)

TALLER 1.
**ESTRATEGIAS DE AFRONTAMIENTO
EN PERSONAS CON CÁNCER**

De 10.00 a 11.15 h. y de 17.00 a 18.15 h.

TALLER 2.
**LA VARIABILIDAD DE
LA FRECUENCIA CARDIACA
EN PERSONAS CON CÁNCER**

De 11.30 a 12.45 h. y de 18.30 a 19.45 h.



Pino Ortega, José

Dr. Ciencias de la Actividad Física y Deporte
Facultad Ciencias Deporte. Universidad Murcia.

Móvil: +34 620938535

Correo: josepinoortega@um.es

Grupo investigación: E0A1-06 BIOVETMED & SPORTSCI





Navarro Martínez, Carlos

Graduado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
Facultad Ciencias Deporte. Universidad Murcia.

Móvil: +34 685118928

Correo: c.navarromartinez@um.es





Paloma Lara Martín

Estudiante Grado en Ciencias de la Actividad Física y Deporte
Facultad Ciencias Deporte. Universidad Murcia.

Móvil:

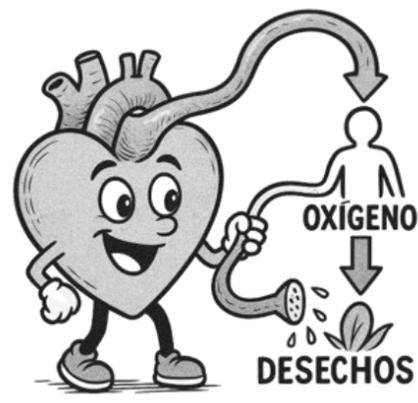
Correo: Palomalaramar@gmail.com

Latidos que Guían:

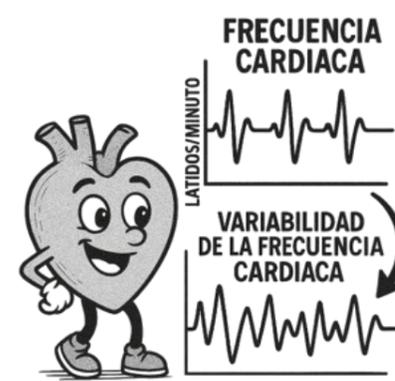
Variabilidad de la Frecuencia Cardíaca y Bienestar en Mujeres con Cáncer de Mama



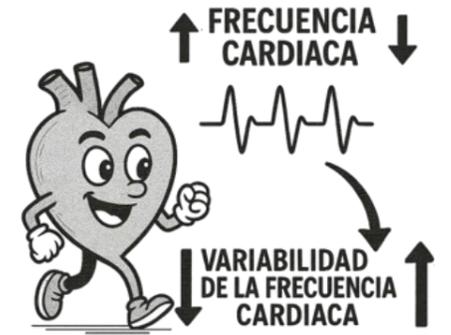
¿Por qué es tan importante cuidar el corazón?



El corazón transporta oxígeno y elimina lo que el cuerpo no necesita



¿Qué miden los registros que hacemos?
Frecuencia y variabilidad de la frecuencia cardíaca



Frecuencia y variabilidad: cuando una sube, la otra baja

FRECUENCIA CARDIACA DE REPOSO



Medimos en reposo con la app Kubios, en un momento de calma

Frecuencia cardíaca aumentada



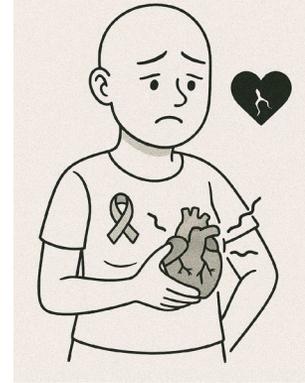
Durante el ejercicio, es normal que la frecuencia cardíaca suba, eso es una buena señal

Frecuencia cardíaca de recuperación



Después del esfuerzo, tu frecuencia debe bajar: eso también es buena señal

Cardiotoxicidad



¿Y si algo no va bien? Podemos detectarlo con tiempo



Frecuencia cardíaca

RMSSD (ms)

Mean RR (ms)

Índice de estrés

Ratio LF/HF

Es el número de latidos por minuto. Una frecuencia más baja en reposo suele ser señal de buena salud cardiovascular y adaptación al entrenamiento.

Este valor refleja tu capacidad de recuperación y adaptación. Cuanto más alto, mejor responde tu cuerpo al ejercicio. Si baja varios días seguidos, puede que necesites más descanso.

Indica el tiempo medio entre latido y latido. Si este número es alto, significa que tu corazón está latiendo más despacio, lo cual es común en personas bien adaptadas al ejercicio.

Mide cómo está respondiendo tu cuerpo al esfuerzo físico. Si está dentro del rango recomendado (15–25), significa que te estás recuperando bien. Si sube mucho, puede ser señal de fatiga o estrés.

Este número muestra el equilibrio entre activación y relajación. Si es muy alto, puede indicar un poco de tensión o estrés. Buscamos mantenerlo en un equilibrio (1.2–1.6).

Cuando estás tranquila y tu corazón late despacio, puede hacerlo con libertad, variando más entre un latido y otro (aumenta la variabilidad de la frecuencia cardiaca) .

Pero si estás activa o estresada, el corazón se pone a trabajar más rápido y constante, como un metrónomo (disminuye la variabilidad).

Por eso, a más frecuencia, menos variabilidad... y al revés.

**“Conocer tu corazón es
una forma de cuidarte.
Medir no es controlar, es
comprender cómo estás.”**

