

## Corazón y circulación

---

1. Describir las funciones básicas de las siguientes partes del sistema circulatorio: Corazón, los vasos sanguíneos, la sangre, y los pulmones.
2. Describir la principal diferencia 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. Ponerlos en práctica si aun no los ha realizado.
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.



### Nivel de destreza 1

Especialidad original 2006