

¿QUÉ NECESITAS SABER SOBRE LA FRECUENCIA CARDÍACA DESDE LA MUÑECA?

Frente a la creciente demanda de soluciones de seguimiento deportivo fáciles de usar, Suunto lanzó en enero de 2017 el reloj GPS [Suunto Spartan Sport Wrist HR](#), que mide la frecuencia cardíaca de forma óptica desde la muñeca. En este artículo respondemos algunas preguntas frecuentes sobre la medición de frecuencia cardíaca desde la muñeca y cómo sacarle el mayor partido posible.

En pocas palabras, la tecnología de frecuencia cardíaca desde la muñeca mide la frecuencia cardíaca mediante luces LED que monitorizan el flujo cardíaco en tu muñeca. Esto significa que puedes ver tus datos de frecuencia cardíaca durante una actividad concreta o en el uso diario sin llevar un cinturón de frecuencia cardíaca de pecho.

Sumérgete en la medición de frecuencia cardíaca desde la muñeca

¿Cómo funciona la frecuencia cardíaca desde la muñeca?

Suunto Spartan Sport Wrist HR utiliza tecnología de monitorización de frecuencia cardíaca óptica creada por Valencell, líder en innovación en tecnología de sensores de datos biométricos.



En la práctica, el sensor de frecuencia cardíaca óptica que hay en el reverso del reloj hace brillar una luz LED sobre la muñeca del usuario y mide la cantidad de luz que se dispersa por el flujo sanguíneo. Esto se basa en el hecho de que la luz que entra en el cuerpo se dispersa de forma predecible al cambiar la dinámica del flujo sanguíneo, como ocurre con los cambios de frecuencia del pulso o cambios en el volumen sanguíneo (gasto cardíaco).

¿Qué beneficios ofrece la medición de frecuencia cardíaca desde la muñeca?

La ventaja de la frecuencia cardíaca desde la muñeca es su comodidad al poder medir la frecuencia cardíaca sin necesidad de ponerte un cinturón de frecuencia cardíaca u otro sensor separado.

¿La frecuencia cardíaca desde la muñeca es precisa y fiable?

Aunque la tecnología de frecuencia cardíaca desde la muñeca ha hecho grandes avances en los últimos años, aún no llega a tener la precisión de la frecuencia cardíaca medida con un cinturón de pecho como [Suunto Smart Sensor](#). Actualmente, las mejores mediciones desde la muñeca se mantienen el 90% del tiempo con un margen del 5% con respecto la frecuencia cardíaca medida desde el pecho.

La medición de frecuencia cardíaca óptica es sensible al movimiento del reloj y, por lo tanto, es importante ceñir bien el reloj y llevarlo un poco más alto en el brazo de lo que se suele llevar un reloj normal. La medición también tiende a arrojar variaciones individuales dependiendo de las propiedades de la circulación sanguínea en superficie del usuario.

¿Qué debo tener en cuenta al usar la medición de frecuencia cardíaca desde la muñeca?

La medición de frecuencia cardíaca desde la muñeca es más eficaz en actividades que permiten al reloj leer uniformemente datos de FC desde el brazo del usuario, es decir, cuando el flujo de sangre es constante y cuando el reloj está siempre en contacto con la piel. Este tipo de actividades incluye carrera, bicicleta y actividades de estilo de vida diario (incluida la medición de la FC en descanso).

Por otro lado, en actividades donde se dan movimientos irregulares del brazo y cambios extremos de intensidad, como entrenamiento de fuerza de alta intensidad con intervalos, Crossfit o deportes de raqueta, el dispositivo puede resultar menos preciso. Esto se debe al flujo sanguíneo rápido e irregular y a los movimientos de la mano que dificultan que el sensor óptico obtenga una buena lectura. Sin embargo, el reloj vuelve a su nivel normal de precisión durante periodos de descanso.

La natación también es complicada para la medición de la frecuencia cardíaca desde la muñeca, ya que el agua que pasa por debajo del reloj afecta a la capacidad del sensor óptico de leer la frecuencia cardíaca con precisión.



¿Cómo garantizar el mejor rendimiento posible de frecuencia cardíaca desde la muñeca?

La medición de la frecuencia cardíaca desde la muñeca es una forma fácil y cómoda de hacer seguimiento de tu frecuencia cardíaca. Para obtener los mejores resultados, es importante recordar los factores que pueden incidir en la medición de frecuencia cardíaca:

- El reloj debe llevarse en contacto directo con la piel. No debe haber ninguna prenda, por fina que sea, entre el sensor y tu piel.
- Posiblemente debas ponerte el reloj más alto de dónde llevarías un reloj normal en el brazo. El sensor lee el flujo de sangre a través del tejido. Cuanto más tejido pueda leer, mejores serán los resultados.
- Mover los brazos y flexionar los músculos, como por ejemplo para agarrar una raqueta de tenis, puede cambiar la precisión de las lecturas del sensor.
- Si tu frecuencia cardíaca es muy baja, es posible que el sensor no proporcione lecturas estables. Unos minutos de calentamiento antes de comenzar la grabación siempre ayudan.
- Es posible que el sensor óptico no proporcione lecturas precisas de frecuencia cardíaca para actividades de natación.
- La pigmentación oscura de la piel y los tatuajes pueden bloquear la luz e impedir las lecturas fiables desde el sensor óptico.
- Para obtener mayor precisión y respuesta más rápida a los cambios en tu frecuencia cardíaca, recomendamos utilizar un sensor compatible de frecuencia cardíaca para el pecho como el Suunto Smart Sensor. La utilización de un cinturón de frecuencia cardíaca también permitirá obtener lecturas de frecuencia cardíaca si se coloca el reloj sobre el manillar de una bicicleta o se lleva por encima de una manga.