

```

<!DOCTYPE html>

<html>

<head>

    <title>FrecuenciaCardiaca</title>

    <script type="text/javascript">

        //inicializar variables operaciones;

        var oper;

        var frecMax;

        var genero;

        var letM= "m";

        var letH= "h";

        genero = prompt("Ingrese su sexo (m) si es Mujer (h) si es Hombre", "");

        //genero = toString(genero);

        alert(genero +" tipo de dato"+ typeof(genero));

        //m = true      false

        while((genero !== letM) || (genero !== letH)){

            alert(genero +" tipo de dato"+ typeof(genero));

            alert("ingrece solamente la letra en minuscula (m) si es mujer o (h) si es
hombre");

            genero = prompt("Ingrese su sexo m si es Mujer h si es Hombre", "");

            //genero = toString(genero);

```

```

alert(genero +" tipo de dato"+ typeof(genero));

//if ((genero === "m") ||(genero === "h") ) {
    //continue;
//}

}

//creacion funcion que sea numeros

var validacio_Numeros = function (n) {
    var n;
    var EstoNoesNumero = (isNaN(n));
    while ((EstoNoesNumero === true) || (n <0) || n===null) {

        alert("Esto No es un Numero valido, ingrece datos ");
        n = prompt("Ingrese un numero ","");
        n =

        EstoNoesNumero = (isNaN(n));
    }

    return n;
}

```

```

alert("Bienvenido, Calculadora Frecuencia Cardiaca Maxima\n Ideal Para Crear
Rutina de Entrenamiento");

```

```
var pulso=prompt("Ingrese las pulsaciones cardiacas, o latidos durante 10 seg en modo de reposo", "");
```

```
pulso= parseInt(pulso);
```

```
// Llamado de funcion para validar que pulso sea numero entero
```

```
pulso = validacio_Numeros(pulso);
```

```
var edad = prompt("Ingrese su edad", "");
```

```
edad = parseInt(edad);
```

```
// Llamado de funcion para validar que edad sea numero entero
```

```
edad= validacio_Numeros(edad);
```

```
//operacion frecuencia cardiaca por minuto
```

```
oper = (pulso * 6);
```

```
//operacion frecuencia cardiaca Maxima
```

```
switch(genero){
```

```
    case (genero == "m") : var frecMax = (220 - edad);
```

```
case (genero == "h") : var frecMax = (210 - edad);
```

```
}
```

```
document.write('<h1 style="margin-left:15em"><u>Calculadora De Frecuencia  
Cardiaca</u></h1>')
```

```
+</br>'+</br>'+<div>'+<table width="100%" border="1"  
cellspacing="1">'+<tbody>'+<tr>'+<td>Tu frecuencia cardiaca en Minutos  
es</td>'+<td>frecuencia Cardiaca Maxima de Tu  
Edad</td>'+</tr>'+<tr>'+<td>oper'+</td>'+<td>'+frecMax'+</td>'+</tr>'+</tbody>'+</table>  
'+'</div>');
```

```
</script>
```

```
</head>
```

```
<body>
```

```
</body>
```

```
</html>
```