

## PREPARACIÓN PARA PRUEBA DE ESFUERZO (ERGOMETRÍA)

### DESCRIPCIÓN

La prueba de esfuerzo o ergometría consiste en caminar sobre una cinta para andar o correr mientras que el personal sanitario observa la respuesta de su organismo al ejercicio ante un sobreesfuerzo físico.

La prueba de esfuerzo es segura y no invasiva.

La marcha inicialmente es lenta y de forma progresiva aumentará la velocidad y la inclinación hasta que el personal que le atiende observe indicaciones de finalizar o cuando usted solicite parar por algún motivo.

Si aparecieran molestias en el pecho, mareo, palpitaciones o dificultades para respirar, debe indicarlo inmediatamente al médico que realiza el examen. En general, cuanto más resista la prueba más valor tiene para apreciar su diagnóstico o pronóstico.

Antes de empezar, se le colocan electrodos en el pecho para registrar la actividad eléctrica del corazón. Además, se realiza un electrocardiograma en reposo y medición de la presión arterial.

### PREPARACIÓN

- Evitar hacer ejercicio físico intenso las 12 horas previas a la prueba.
- No tomará café o alcohol, ni fumará al menos 3 horas antes de la realización de la prueba.
- Si la prueba es por la mañana, haga un desayuno ligero acabando al menos una hora antes de su cita o, si la prueba es por la tarde, una comida ligera acabando al menos 3h antes de la cita.
- Venga con ropa y calzado cómodos para caminar o correr. Por lo general se le retirará la camiseta para colocar los electrodos y la malla de sujeción.
- Las mujeres deben acudir con un top deportivo que mantendrá puesto durante la prueba.
- Traiga agua o bebida isotónica para reponer líquidos una vez termine la prueba
- Puede usar los vestuarios y duchas si lo desea. Debe traer toalla, bolsa de aseo y ropa de repuesto.
- Se le hará entrega de un formulario de consentimiento informado que deberá aportar firmado cuando vaya a realizar la prueba. Si tiene alguna duda puede pregunte al médico antes de firmarlo.
- El personal médico realizará una entrevista previa para conocer sus antecedentes, tratamientos, patologías previas y atenderá cualquier duda que usted tenga sin ningún inconveniente.