

PRUEBA DE ESFUERZO:

¿para qué sirve, en dónde y cada cuánto debe hacerse?

Las personas mayores de 30 años deben someterse a este método diagnóstico una vez al año para saber cómo responde su corazón frente al ejercicio físico.

La prueba de esfuerzo es uno de los métodos diagnósticos más comunes y el esfuerzo al que es sometido su corazón es totalmente controlado por el equipo médico que lo acompaña durante el proceso.

Es como una visita al gimnasio pero con personas que están con usted para ayudarle a mejorar la salud de su corazón; debe llevar ropa cómoda y una bebida hidratante para realizar el ejercicio. No es necesario estar en ayunas pero no coma ni beba nada pesado que pueda incomodarlo durante la prueba, la cual puede durar hasta 40 minutos.

Antes de iniciar, debe firmar un documento que se llama **CONSENTIMIENTO INFORMADO** donde usted está de acuerdo con la realización de este procedimiento

En una primera instancia, con el torso descubierta, le pondrán **electrodos en el pecho y espalda**. Estos les servirán a los médicos para registrar los latidos de su corazón durante el ejercicio porque están conectados a una máquina que guardará toda la información, también conocida



como un electrocardiograma o ECG. Al mismo tiempo, le pondrán un **teniómetro** para monitorear la presión arterial durante la prueba.

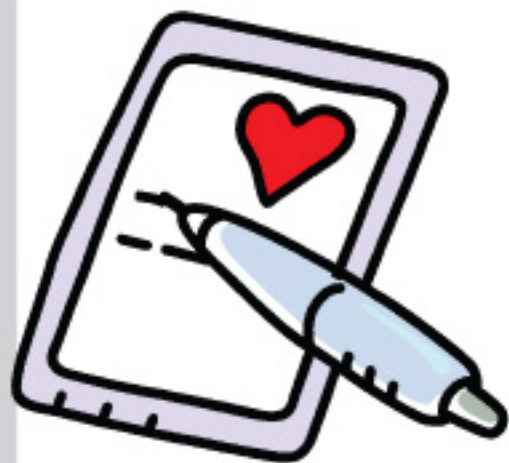
La ubicación de los electrodos no es fortuita. Cada uno está puesto sobre las diferentes paredes del corazón lo cual permite saber cuál de las arterias está enferma.

Antes de comenzar el ejercicio el médico registrará tanto la actividad eléctrica del corazón como la presión arterial y el pulso.

EJERCICIO HASTA ALCANZAR LA FRECUENCIA CARDIACA MÁXIMA



LIGA COLOMBIANA CONTRA
EL INFARTO Y LA HIPERTENSION



tendrá que caminar o correr en una **banda caminadora**. Cada tres minutos se aumentará el ritmo y la pendiente de la máquina para medir los cambios en su corazón.

Si empieza a sentir dolor, es probable que el médico decida **parar** el examen. Este es un método diagnóstico seguro pero no deja de haber riesgos pues el corazón está siendo sometido a un esfuerzo.

La presión puede subir y puede existir riesgo de infarto.

El objetivo de la prueba es alcanzar la frecuencia cardíaca máxima (número de pulsaciones del corazón por unidad de tiempo sin comprometer la salud), la cual varía según la edad y sexo del paciente.

Los médicos utilizan una ecuación

para poderla medir. Para un hombre de 60 años, por ejemplo, la fórmula es de 220 menos la edad, es decir 160. Esta cifra es el límite al que se puede llevar el corazón.

Sin embargo, la Prueba de Esfuerzo no debe llegar hasta el 100% de la capacidad del paciente. Generalmente se lleva hasta el **85%**.

EL DIAGNÓSTICO

Una vez termina el ejercicio, el médico puede diagnosticarle si hay riesgo de **infarto**, ya sea porque una de sus arterias está tapada o porque es hipertenso en potencia.

Asimismo, la Prueba de Esfuerzo puede valorar si presenta **arritmias**, es decir si el corazón no está latiendo con el ritmo que es, lo cual también implica un riesgo.

Otro dato importante es su tolerancia al ejercicio. Se podrá saber si su corazón es apto para iniciar o continuar una **actividad deportiva**.

Recuerde que esta prueba puede ayudarle no solo a salvar su vida sino a mejorar la calidad de la misma. Por eso la **Liga Colombiana Contra el Infarto y la Hipertensión** recomienda hacerla periódicamente, una vez al año si usted es mayor de 30 años.

**Su corazón es un amigo y
a los amigos hay que cuidarlos**