



## Preparación para la prueba de esfuerzo con ejercicios

Una prueba de esfuerzo permite que usted y su médico aprendan más sobre el funcionamiento de su corazón. Para esta prueba, usted ejercitará en una cinta de caminar para elevar su ritmo cardíaco y su presión arterial. A continuación encontrará instrucciones para usted y sus cuidadores acerca de la preparación para esta prueba. Llame a nuestra oficina si tiene alguna pregunta sobre estas instrucciones o sobre la prueba en general.

### ¿Cuáles son los riesgos de esta prueba?

#### **Avísenos si está embarazada o lactando.**

- Su frecuencia cardíaca podría tornarse demasiado lenta o rápida
- Su presión arterial podría tornarse demasiado baja o alta
- Podría alterarse el ritmo del bombeo de su corazón (arritmia)
- Podría sufrir un ataque cardíaco
- Esta prueba conlleva un pequeño riesgo de muerte

### ¿Cómo debo prepararme para la prueba durante los días previos?

- Hable con su médico sobre cómo debe tomar sus medicamentos antes de la prueba. Es posible que necesite tomar un medicamento más tarde de lo que suele hacerlo.
- Si tiene diabetes, hable con su médico para saber si debe tomar sus medicamentos para la diabetes o modificar su dosis diaria de insulina.

### ¿Qué debo hacer el día de la prueba antes de llegar a la clínica?

- Aquellos medicamentos que su médico le diga que puede tomar normalmente antes de la prueba, ingiera las píldoras con un pequeño sorbo de agua solamente.
- **Doce horas antes del horario de la prueba**
  - No consuma alimentos o bebidas que contengan cafeína, como chocolate, café, té o refrescos
- **Tres horas antes del horario de la prueba**
  - No coma ni beba nada. Solo puede ingerir sorbos de agua con los medicamentos que su médico autorice.

## ¿Qué

### **Indicaciones especiales de su equipo de atención médica**

Por favor cumpla con estas otras indicaciones de su equipo de atención médica.

## sucedera cuando llegue a la clínica?

### **Antes de prepararlo para la prueba, le pediremos que nos informe si tiene piel sensible o algún tipo de alergia.**

Le limpiaremos la piel del pecho con alcohol y la frotaremos con una almohadilla áspera. Si tiene vello en el pecho, es posible que se lo rasuremos con una máquina eléctrica. Colocaremos varias almohadillas autoadhesivas sobre su pecho que se conectan con la máquina de electrocardiograma que mide su ritmo cardíaco. Si todavía no se le ha introducido un tubo delgado (vía IV) en una vena del brazo, le introduciremos uno para la prueba.

### **¿Cómo se realiza la prueba de esfuerzo?**

La prueba dura aproximadamente unos 45 minutos.

- Primero lo conectaremos a un monitor de corazón y le colocaremos un brazalete para medir la presión arterial. Esto nos permite controlarlo meticulosamente antes, durante y después de la prueba.
- Usted caminará sobre una cinta de caminar que irá aumentando gradualmente la velocidad e inclinación. Ejercitará hasta sentirse muy cansado.
- Le pediremos que nos informe cómo se siente o si experimenta algún malestar en cualquier momento durante la prueba.
- Tendrá de 5 a 10 minutos para recuperarse del esfuerzo.

### **¿Qué sucede después de la prueba?**

Usted puede volver a consumir los alimentos y las bebidas que consume normalmente y puede volver a tomar sus medicamentos regulares. También puede volver a realizar las actividades que realizaba habitualmente antes de la prueba.

Su médico recibirá los resultados de la prueba y los compartirá con usted.

Revisión de claridad del texto a cargo del personal de Blum Center. Este documento se elaboró utilizando prácticas basadas en la evidencia. Su objetivo es proporcionar información de salud para que los pacientes estén mejor informados. No debe tomarse como reemplazo del asesoramiento médico de un profesional.