

# Preparación para ECO esfuerzo / ECO estrés

## ¿Qué es un eco estrés?

El eco esfuerzo o eco estrés es una prueba con fines **diagnósticos** que permite comprobar la respuesta del **corazón** antes, durante y después del ejercicio. Permite **valorar** la capacidad funcional de su **organismo** ante dicho esfuerzo.

La prueba inicia con **ecocardiograma** en reposo; eso quiere decir que se le realizará una toma de imágenes de las estructuras y del **funcionamiento** del corazón en reposo. Posterior a esto se iniciará una prueba de esfuerzo, la cual se realiza caminando sobre una banda sin fin. Durante la prueba la velocidad y la inclinación de dicha banda irá aumentando paulatinamente hasta alcanzar un porcentaje de frecuencia cardiaca máxima adecuado para obtener una prueba concluyente, la cual **dependerá** de la **edad** y tolerancia al esfuerzo físico. Cuando se llega a este porcentaje se le realizará nuevamente un ecocardiograma en el cual se evaluará el funcionamiento y estructuras cardíacas post ejercicio.

Durante la prueba estará en compañía de **profesionales** de la **salud** que lo guiarán y atenderán en cada una de las etapas del estudio.

## Consideraciones importantes

- Llegar **20 minutos antes** de la cita programada para evitar cualquier retraso en el proceso de admisión.
- Es importante que considere que la llegada tardía de **10 minutos** posteriores a su cita designada, puede implicar la **pérdida** de de esta y/o reagendamiento.
- Se recomienda **descansar** y dormir adecuadamente el día **previo** a la prueba.
- Debe mantenerse en ayuno de **1 hora y 30 minutos** (ingerir un desayuno o merienda **liviana**, por ejemplo: té, sándwich, frutas, jugo de naranja, tostadas, galletas soda).
- **No ingerir** bebidas gaseosas, café, té negro, lácteos ni gaseosas.
- Asistir con **ropa y zapatos deportivos**, con los cuales usted se sienta cómodo y pueda caminar y/o correr en la banda sin fin.
- **Hombres:** la prueba se realiza sin camisa. Es indispensable que se afeite el pecho para realizar correctamente la prueba.
- **Mujeres:** es indispensable que se presente con un sostén sin varilla.
- **No colocarse** crema hidratante en la zona del pecho, talco ni perfume.
- Puede traer una botella de **agua** y un **pañito**, los cuales podrá utilizar después de la prueba.
- La prueba tiene una duración de aproximadamente **2 horas**.



Sede San José



+506 2521-9595



cardiologia.sanjose@metropolitanocr.com



Sede Lindora



+506 4035-1212



cardiologia.lindora@metropolitanocr.com