

# Preparación para la prueba de esfuerzo

## ¿Qué es una prueba de **esfuerzo**?

La prueba de esfuerzo es aquella que, con fines diagnósticos permitirá comprobar la respuesta del **corazón al ejercicio físico**, siendo este también controlado durante toda la prueba. Permite además valorar la capacidad funcional de su organismo ante dicho esfuerzo.

La prueba de esfuerzo se realiza caminando sobre una banda sin fin, y durante esta, la velocidad y la inclinación de dicha banda irá aumentando paulatinamente hasta alcanzar un **porcentaje** de frecuencia **cardíaca máxima** adecuado para obtener una prueba concluyente, la cual dependerá de su edad y tolerancia al esfuerzo físico.

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 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:** la prueba se realiza con top deportivo, sin varillas.
- **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 **una hora** aproximadamente



Sede San José



+506 2521-9595



cardiologia.sanjose@metropolitanocr.com



Sede Lindora



+506 4035-1212



cardiologia.lindora@metropolitanocr.com