

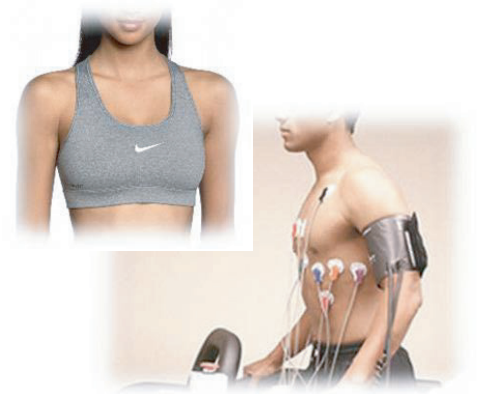
# PREPARACIÓN PARA LA PRUEBA DE ESFUERZO

## ¿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 cardiaca 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 el 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.

LA MEJOR MEDICINA  
AL ALCANCE DE TODOS