

El ejercicio y su salud

Prueba de esfuerzo en medicina del deporte

Qué es?

La prueba de esfuerzo (ergometría) es una herramienta barata y útil que da información sobre el estado del corazón y de la condición física en gente enferma y sana.

Qué diferencia hay con la prueba de esfuerzo en cardiología?

En *Cardiología* la prueba la hace un cardiólogo, y se hace con personas enfermas o sanas con sospecha de enfermedad del corazón, adultos o mayores, para diagnosticar una posible falta de riego del corazón, estimar complicaciones futuras, ver los efectos de tratamientos, y valorar su capacidad de esfuerzo.

En *Medicina del Deporte*, la hace solo un médico especialista, y se hace a personas aparentemente sanas o deportistas, niños, adolescentes y adultos, que piensan hacer o hacen ejercicio, identificando problemas cardíacos durante el esfuerzo, pero evaluando con más detalle el nivel de condición física.



Para qué sirve?

Descarta posibles problemas cardíacos con el esfuerzo (salud), y evalúa el nivel de aptitud física, controla los progresos del entrenamiento y sirve para su programación, ayuda en la detección del sobreentrenamiento, y es básica para la prescripción de ejercicio físico (rendimiento).



Quién la debería hacer?

Deportistas o gente muy activa, así como aquellas personas, niños o adultos, que comiencen ejercicio o deporte, que desean conocer su nivel de condición física y nivel de adaptación cardiaca al esfuerzo. Es más recomendable, en hombres mayores de 45 años y mujeres mayores de 55, o aquellos que tienen más de dos factores de riesgo (historia familiar de problemas del corazón, tabaco, hipertensión, colesterol alto, problemas de azúcar en sangre, obesos, sedentarios), y que van a hacer **ejercicio intenso**.

Cada cuánto hay que hacerla?

En general, los niños a partir de los 12 años aproximadamente hasta la adolescencia que participan en deportes de competición deberían hacerla cada 2 o 3 años; las personas adultas o mayores que hacen actividad física pueden hacerla cada 4-5 años. Los deportistas profesionales la hacen anualmente.

Ayuda al paciente

Como es el procedimiento?

Solo la debe de hacer un médico, quién le explicará la prueba. Será conectado a un equipo para monitorizar su corazón y tensión arterial. La prueba se puede hacer en bicicleta o en una cinta rodante. Se comienza con una intensidad suave y cada pocos minutos aumenta el esfuerzo progresivamente. El paciente se puede detener en cualquier momento si lo requiere. Las pruebas suelen durar entre 8 a 12 minutos, aunque no hay un tiempo límite. Normalmente se le pide que se esfuerce hasta el límite de su capacidad. Se van registrando el ritmo y la frecuencia cardiaca, la tensión arterial, y el electrocardiograma.

Qué tipos de pruebas hay?

Pueden ser sencillas o complejas. Pueden hacerse sin llegar al máximo esfuerzo (submáxima) o hasta llegar al mismo (máxima). Esta última es generalmente más utilizada en medicina del deporte. También se puede hacer analizando los gases que respira el individuo, debiendo respirar en una mascarilla, prueba que brinda datos más detallados y precisos.



En algunos casos, se determina el ácido láctico, relacionado con el rendimiento, mediante al análisis de una pequeña gota de sangre extraída de un pequeño pinchazo en la oreja.

Hay riesgos?

Casi no hay. Puede haber dolor de pecho o mareos raramente, y más comúnmente dolor de piernas, lo cuál se debe comentar al médico. El caso de una complicación seria es muy bajo, desde ya, es mucho menor que el riesgo de sufrir un accidente de tráfico. Si sucede algo, está en el mejor sitio para que suceda, ya que el médico y el lugar donde se hace, están preparados para estas complicaciones.

Qué información práctica me da?

Se interpretan los datos, que junto con la historia médica, sirven para elaborar un informe médico. En el mismo constará el estado de salud de su corazón, así como su nivel de condición física y su nivel de adaptación física al esfuerzo. Según esos valores, se le podrá orientar individualmente sobre el nivel de intensidad adecuado para usted y otros consejos de prescripción de ejercicio; también otros datos serán útiles para que el entrenador planifique mejor su entrenamiento.

Como se debe ir preparado a la prueba?

No debe ni fumar ni hacer ejercicios intensos en las 24 horas previas a la prueba. Tampoco debe ingerir alimentos ni bebidas alcohólicas o estimulantes en las 3 horas previas. Para la prueba, se debe acudir con ropa confortable para realizar ejercicio, incluyendo calzado deportivo, y en el caso de mujeres con una blusa cómoda o un sujetador pequeño.