



---

## Prueba de Esfuerzo (Ergometría-Ergoespirometría)

### **Recomendaciones previas para el paciente**

**Ropa.** Traiga ropa cómoda y suelta, así como calzado deportivo o cómodo. Las mujeres no deben venir con vestidos por su incomodidad. Los hombres con mucho vello en el tórax, pueden venir rasurados o se les rasurará antes de la prueba.

**Comida.** No coma nada al menos 3 horas antes de la prueba de esfuerzo. Si es por la mañana, **desayune muy ligero** (p.ej. 1 tostada, 1-2 galletas tipo María, 1 plátano pequeño). **No venga con ayuno prolongado.**

**Bebida.** Solo **puede beber agua.** Evite los productos con cafeína (café, té) y alcohol.

**Tabaco.** No debe fumar el día de la prueba.

**Actividad Física.** No debe hacer ejercicio o actividad física intensa las 24 horas previas a la prueba.

**Medicación. Continúe con su medicación habitual,** a menos que su médico le indique suspender alguna. Traiga sus medicamentos o una lista de los que toma.

**Diabetes.** Si utiliza insulina, pregunta al médico que cantidad de dosis debe usar el día de la prueba. Normalmente, es la mitad de la dosis habitual de la mañana y una comida ligera 4 horas antes de la prueba. Si utiliza pastillas para el control del azúcar de la sangre, no tome su medicación hasta después de haber hecho la prueba.

**Cita.** Si tiene que anular la cita por favor comuníquenoslo lo antes posible al teléfono 971 738130. Si llega 10 minutos antes mejor, a fin de rellenar papeles o cambiarse de ropa.

- ✓ Debe traer consigo la solicitud de la prueba que le dé el médico.
- ✓ Debe comunicar cualquier molestia previa a la prueba.