



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.