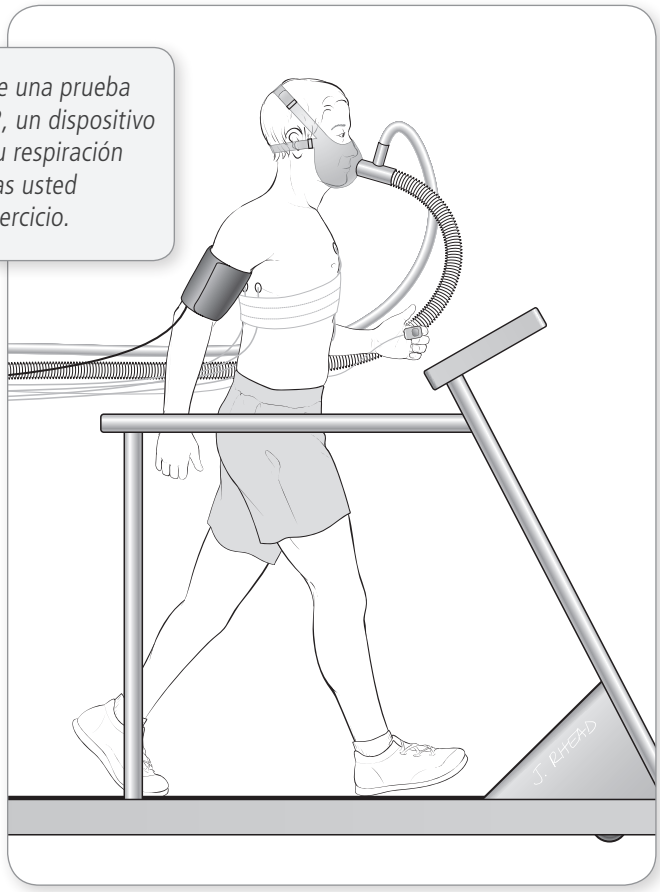
Intermountain® Healthcare

Prueba de VO2

¿Qué es una prueba de VO2?

La prueba de VO2 mide la capacidad de su cuerpo para utilizar el oxígeno durante el ejercicio. **El VO2** es la cantidad de oxígeno que los músculos consumen durante un minuto de ejercicio vigoroso. Debido a que esta prueba mide su capacidad aeróbica, representa una buena manera de evaluar la salud de su corazón y pulmones.



Durante una prueba de VO2, un dispositivo mide su respiración mientras usted hace ejercicio.

¿Cuándo se realiza una prueba de VO2?

La prueba de VO2 le proporciona a usted y a su médico información sobre la salud de su corazón y sus pulmones.

- Se puede utilizar para evaluar la insuficiencia cardíaca, la enfermedad de las válvulas cardíacas y la hipertensión pulmonar (presión alta en las arterias que van a los pulmones). También se usa para evaluar la dificultad para respirar.
- También se puede utilizar para medir la capacidad máxima de ejercicio si usted es un atleta en entrenamiento o está comenzando un programa serio de ejercicio. En este caso, la prueba es a menudo llamada **prueba de VO2 máxima.**

Conversando con su proveedor de salud acerca de la prueba de VO2

En el cuadro siguiente se enumeran los beneficios, riesgos y alternativas más comunes de una prueba de VO2. En su situación médica particular pueden existir otros riesgos y beneficios. Para conocer y aprender sobre estos riesgos y beneficios, lo más importante es que converse con sus proveedores de cuidados de la salud. No deje de plantearles cualquier pregunta que surja durante su conversación con ellos.

Beneficios potentiales	Complicaciones potentiales y riesgos	Alternativas
La prueba de VO2 puede mostrar: • Información relacionada con posibles problemas cardíacos o pulmonares • Información acerca de su capacidad cardíaca y pulmonar	El riesgo de sufrir una complicación grave es extremadamente bajo. Los riesgos incluyen la aparición de síntomas causados por un ritmo cardíaco rápido, tales como dolor de pecho, presión arterial alta, latidos cardíacos irregulares, mareos, náuseas, ataque al corazón o paro cardíaco súbito. Usted será vigilado de cerca durante la prueba para evitar la aparición de estos síntomas y para actuar rápidamente en caso de que se presenten.	No existen alternativas para obtener la información que se mide a través de la prueba de VO2.

¿Cómo me debo preparar?

Antes de la prueba, su médico le dará instrucciones específicas. Las siguientes son algunas medidas básicas para prepararse:

- **Informe a su médico** acerca de los medicamentos que está tomando, incluyendo los medicamentos de venta sin receta y los suplementos a base de hierbas.
- **Siga las instrucciones de su médico** acerca de qué medicamentos tomar (o no) antes de la prueba.
- **Informe a su médico acerca de cualquier síntoma que presente durante el ejercicio,** tal como problemas con el ritmo cardíaco, náuseas, dolor de pecho o problemas respiratorios. Es posible que se le pida llenar un formulario en el cual se le preguntará acerca de su disposición para la actividad física.
- **No haga ejercicio el día de la prueba y beba mucha agua.** Usted deberá estar bien hidratado y descansado al momento de realizar la prueba.
- **Utilice ropa apropiada para hacer ejercicio.** Use ropa cómoda y zapatos para caminar durante la prueba.

¿Qué sucede durante la prueba de VO2?

La prueba de VO2 dura de **30 a 60 minutos,** aún cuando el tiempo de ejercicio activo es de **aproximadamente 8 a 15 minutos.** Esto es lo que sucede durante la prueba:

- **Usted será vigilado continuamente.** Le colocarán unos electrodos (parches adhesivos) en el pecho para vigilar la actividad eléctrica de su corazón. También es posible que le coloquen una máscara o boquilla para medir su respiración. Para vigilar su presión sanguínea y la cantidad de oxígeno en la sangre, es posible que le coloquen un brazalete en el brazo y un sensor en el dedo.
- **Se incrementará la carga de trabajo de su corazón y pulmones.** Usted caminará en una banda sin fin (caminadora) o montará una bicicleta de ejercicio estática para hacer que su corazón trabaje con mayor intensidad. Usted comenzará lentamente, pero la velocidad y la pendiente de la banda sin fin aumentarán cada pocos minutos hasta que usted se esté ejercitando lo más fuerte posible. Los primeros minutos de la prueba serán fáciles, pero los últimos minutos serán difíciles.
  - **Si usted tiene dolor en el pecho, náuseas, o simplemente no se siente bien,** dígaselo al técnico. La caminadora puede ser detenida en cualquier momento.
  - **Espere a que la banda se detenga** completamente antes de bajarse.
- **Los proveedores de cuidados de la salud registrarán las mediciones.** Mientras usted respire en la boquilla o la mascarilla, los proveedores de cuidados de la salud medirán la cantidad de aire que esté respirando. También medirán los niveles de oxígeno y dióxido de carbono en el aire que usted exhale.

¿Qué sucede después de la prueba?

Después de finalizar la prueba:

- Se le retirarán todos los dispositivos — la boquilla o mascarilla, los electrodos, el brazalete del brazo y el sensor de su dedo.
- Usted se podrá ir a casa el mismo día.
- Se programará una cita de seguimiento con su médico para que hable con usted sobre los resultados.

¿Cuándo debo llamar a mi médico?

Póngase en contacto con su médico si experimenta cualquier síntoma cardíaco después de la prueba, como palpitaciones, latido cardíaco acelerado, dolor en el pecho o dificultad para respirar.

© 2009 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de cuidados de la salud. Hay más información disponible en **intermountainhealthcare.org.** **Patient and Provider Publications 801.442.2963 FS112S - 06/09** (Spanish translation 06/09 by Lingotek, Inc.)