

Prueba de VO₂

¿En qué consiste una prueba de VO₂?

La prueba de VO₂ mide la capacidad de su cuerpo para utilizar el oxígeno durante el ejercicio. VO₂ es la cantidad de oxígeno que los músculos consumen durante un minuto de ejercicio vigoroso.

¿En qué casos se realiza una prueba de VO₂?

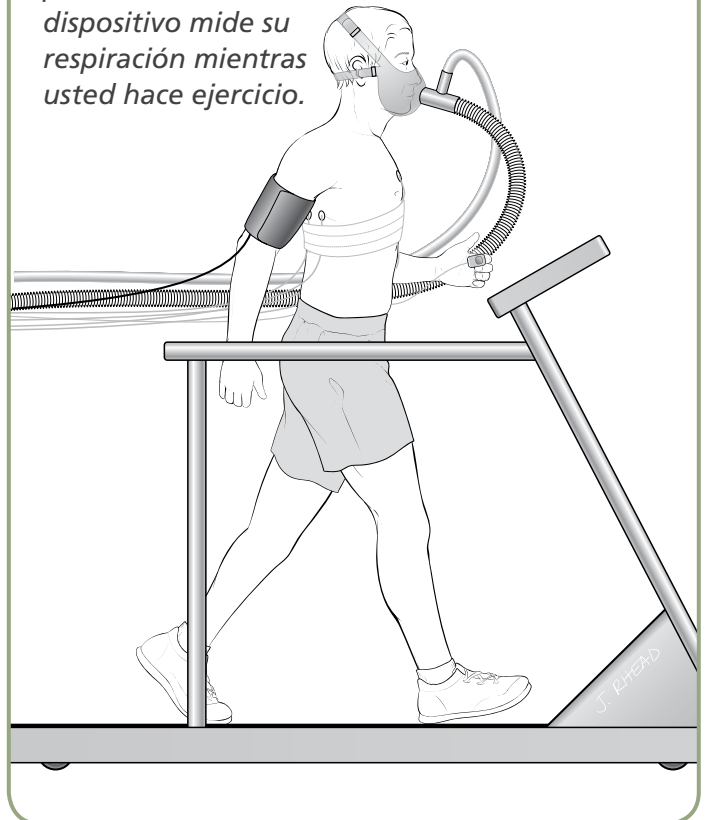
La prueba de VO₂ le proporciona a usted y a su médico información sobre la salud de su corazón y sus pulmones.

- 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.

¿Cómo me preparo para la prueba de VO₂?

- **Indique a su médico** todos los medicamentos que toma, inclusive los medicamentos de venta sin receta (como jarabe para la tos o píldoras para la alergia), vitaminas y remedios herbarios.
- **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 sufra durante el ejercicio**, como problemas de ritmo cardíaco, náuseas, dolor de pecho y problemas para respirar. Quizás se le solicite que complete un formulario sobre su aptitud 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 o traiga ropa cómoda y suelta, y zapatos para caminar durante el examen.

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



¿Qué sucede durante la prueba de VO₂?

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

- **Se le monitoreará.** Le colocarán unos electrodos (parches adhesivos) en el pecho para monitorear la actividad eléctrica de su corazón. También le colocarán una boquilla o máscara para controlar su respiración. Es posible que deba emplear un manguito en el brazo y le pongan una pinza en el dedo de la mano para supervisar la presión arterial y el oxígeno sanguíneo.

- **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 siente dolor en el pecho, náuseas o simplemente no se siente bien,** informe al técnico. La cinta se puede detener en cualquier momento.
- **Espere a que la banda se detenga completamente** antes de bajarse.

- **Los proveedores de cuidados de la salud registrarán 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 sucederá después de 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 repasar los resultados.

¿En qué casos debo llamar al médico?

Llame a su médico si experimenta cualquier síntoma cardíaco después de la prueba, como palpitaciones, aceleración de los latidos del corazón, dolor de pecho o dificultad para respirar.

Preguntas para el médico:

Charla con su médico 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. Lo más importante para conocer estos riesgos y beneficios es hablar con el médico. No dude en hacer preguntas.

Posibles beneficios	Riesgos y posibles complicaciones	Alternativas
La prueba de VO2 puede mostrar: <ul style="list-style-type: none"> • Información relacionada con posibles problemas cardíacos o pulmonares. • Información acerca de su capacidad cardíaca y pulmonar 	El riesgo de que se presente una complicación grave es muy bajo. Los riesgos incluyen síntomas causados por la aceleración de la frecuencia cardíaca, como dolor en el pecho, hipertensión, ritmo cardíaco irregular, mareo, náuseas, ataque al corazón o paro cardíaco repentino. Su proveedor de cuidados de la salud estará muy al pendiente de usted durante la prueba para prevenir esos síntomas y reaccionar oportunamente si se presentan.	No existen alternativas para obtener la información que se mide a través de la prueba de VO2.

VO2 Test

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.

© 2011 - 2016 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 F5112S-05/17 (Last reviewed - 09/16) (Spanish translation 12/16 by Lingotek, Inc.)