

## PRUEBA DE MARCHA DE 6 MINUTOS

La prueba de la marcha de 6 minutos **PM6M** es una prueba de esfuerzo cardiorrespiratoria consistente en medir la distancia máxima que puede recorrer una persona durante 6 minutos.

En qué consisten

- Le pedirán que ande lo más deprisa posible habitualmente por un pasillo largo (30m) del hospital alrededor de dos conos de señalización durante 6 minutos.
- Cada cierto tiempo la persona que supervisa prueba le animará para que ande lo más deprisa que pueda.
- Si por fatiga o cansancio se ve obligado debe parar, le pedirán que reinicie la marcha tan pronto como se recupere.
- Durante la prueba se registra en cada minuto la frecuencia cardíaca, la saturación de oxígeno a través de un dispositivo simple y pequeño que se coloca en un dedo de la mano de la persona y la fatiga.

Para qué sirve

- La prueba ayuda a establecer el pronóstico, a evaluar la evolución y la respuesta a los tratamientos de las enfermedades respiratorias.
- Evaluar la necesidad y el efecto de determinados tratamientos. Es necesaria por ejemplo para determinar si y cuánto oxígeno necesita si el médico le prescribe oxígeno con sistemas portátiles

**Qué tengo que hacer:**

- **No** hay que estar en ayunas, pero conviene no haber comido copiosamente, ni haber tomado cafeína (café, refrescos de cola) en las dos horas previas.
- Hay que venir con ropa deportiva o si no se tiene con ropa ligera (no venir con falda),
- Hay que venir con un calzado deportivo o zapatos planos.



- Hay que presentarse 15-30 minutos antes de la cita y no hacer ejercicios intensos en día de la prueba
- No fumar en las horas previas a la prueba
- No se puede hacer si se tiene algún problema en las piernas que le limite andar.
- Debe advertir al personal que le haga la prueba si tiene alguna enfermedad cardiaca, dolor en el pecho, sobre todo si es con el ejercicio, si esta tomando medicinas para la tensión, si puede estar embarazada, si tiene algún trastorno de la coagulación, si tiene fiebre.
- Después de la prueba puede seguir con sus actividades normales