

Preparació per a: PROVA D'ESFORÇ O ERGOMETRIA

¿En què consisteix una PROVA D'ESFORÇ?



Una **PROVA D'ESFORÇ O ERGOMETRIA** és una prova que mostra com es comporta el cor durant l'activitat física. L'exercici fa que el cor bombi amb més força i més ràpid. La prova d'esforç pot indicar problemes amb el flux sanguini dins del cor. La prova consisteix en caminar per una cinta sense fi, fent un registre continu de l'activitat del cor i de la pressió arterial durant l'esforç. Sempre estarà acompanyat per un metge i personal d'infermeria pel seu control.

1. ABANS DE LA PROVA



La preparació consisteix en:

- ✓ **El dia anterior a la prova d'esforç:** Seguir una alimentació normal.
- ✓ **No realitzar un esforç exagerat** o inusual durant las 12h prèvies a la prova.
- ✓ **Consulti amb la seva mútua** si necessita autorització per aquesta prova.
- ✓ **En cas de ser necessària l'autorització**, recordi portar-la el dia de la prova.

2. EL DIA DE LA PROVA



- ✓ No ha de fumar.
- ✓ **No prengui begudes estimulants** (cafè, begudes de Cola, té...) **ni alcohòliques des de 3 hores abans de la prova.**
- ✓ Pot prendre la seva medicació habitual, a no ser que el seu metge li indiqui el contrari.
- ✓ Presenti's a la recepció del servei **15 min abans de la prova.**
- ✓ **En cas que sigui necessària l'autorització**, recordi portar-la.

Venir a la prova amb:

- ✓ Pantalons curts, pantalons llargs d'esport o de pijama. Las dones poden venir amb combinació o faldilla ampla.
- ✓ És molt convenient portar calçat esportiu o sabata plana amb sola de goma.
- ✓ Porti una tovallola.
- ✓ Porti un llistat de la medicació que pren actualment.

IMPORTANT:

- ✓ Si té estudis previs, porti'ls el dia de la prova.
- ✓ Si no pot venir el dia de la prova, li preguem ens truqui per comunicar-ho, un altre pacient se'n beneficiarà. **Telèfon de contacte: 933 221 111** de dilluns a divendres de **8:00 a 21:00**

3. OBSERVACIONS**Accés a Història Clínica**

Podrà disposar dels resultats d'aquesta prova un cop sigui validada pel seu metge al **Portal del Pacient**. El Portal del Pacient és un espai privat i personal on pot gestionar en línia tots els aspectes relacionats amb la seva salut i la de la seva família, sense desplaçaments innecessaris a l'hospital ni esperes. Gestioni les seves cites, accedeixi als seus informes i proves de resultats i imatge, a través de:

<https://www.quironsalud.es/es/portal-paciente>

Telèfon de consulta: Si té algun dubte o consulta truqui al: **933 221 111**