



IBILERAREN TESTA TEST DE LA MARCHA

Ariketa fisikoaren aurrean dagoen tolerantzia ebaluatzen da ibileraren testan.

Berez, esfortzu gutxiko protokoloa da, erraz egin eta ondo toleratzen dena. Agerian geratu da eguneroko bizitzan egiten diren jardueren eredu egokia dela.

Proba horretan, 6 minututan egin dezakezun distantziarik handiena zein den neurtzen da, eta disnea (nekea), bihotz-frekuentzia eta arterietako oxigeno-saturazioa ere neurtzen dira.

Proba-egunean honela jokatu behar duzu:

- Jantzi eta oinetako erosoak ekarri behar dituzu ariketa fisikoa egiteko.
- Bastoia, makuluak, taka-taka... erabiliz gero, ekarri egin behar dituzu.
- Proba egin baino 2 ordu lehenago EZ duzu ariketa fisiko gogorrik egin behar.
- Hartu zure medikazioa, betiko moduan.
- Gosaldu beti bezala.

La prueba de la marcha es una prueba para evaluar la tolerancia al ejercicio.

Se considera un protocolo de esfuerzo sencillo, fácil de realizar, bien tolerado y que ha demostrado ser un buen reflejo de las actividades de la vida diaria.

Consiste en medir la máxima distancia que usted puede recorrer en 6 minutos, midiendo también la disnea (fatiga), frecuencia cardiaca y la saturación arterial de oxígeno.

El día de la prueba usted deberá:

- Traer ropa y calzado cómodo para realizar la actividad física.
- Si utiliza bastón, muletas, caminador..., deberá traerlos.
- Antes de la prueba **NO** debe haber realizado ejercicio intenso, las 2 horas previas.
- Tome su medicación normalmente.
- Desayune normalmente.