

## Revisa tu corazón antes de correr

*La ergometría o prueba de esfuerzo detecta a tiempo enfermedades cardiacas que podamos padecer y evitar así un desenlace fatal.*

Tanto si te has aficionado a correr hace poco tiempo, como si practicas este deporte desde hace años, una revisión de tu condición física nunca está de más. Conocer nuestros límites es fundamental y la ergometría o prueba de esfuerzo nos puede dar muchas pistas o, incluso, salvar la vida.

### **¿Qué podemos detectar con esta prueba?**

Es una técnica diagnóstica fundamental que se utiliza principalmente para valorar la respuesta del corazón ante el ejercicio físico progresivo. “Al tiempo que comprobamos el estado físico de la persona, podemos diagnosticar enfermedades del corazón silentes, que aún no han dado la cara, como la enfermedad coronaria o cardiopatía isquémica (angina de pecho, infarto de miocardio, muerte súbita), o cardiopatías hereditarias”, explica el doctor Joaquín Sánchez Gila, cardiólogo de Vithas Granada.

### **¿En qué consiste la prueba de esfuerzo?**

En la ergometría se pretende forzar el corazón para ver cómo responde a un ejercicio creciente. Para ello, el paciente se coloca en un tapiz rodante mientras se monitoriza el ritmo de su corazón y la presión arterial. El ejercicio se inicia de forma suave y el nivel de esfuerzo se incrementa de forma progresiva para que el corazón se vaya acelerando hasta llegar a la frecuencia cardíaca máxima de cada persona. La persona está conectada continuamente a un monitor en el que se visualiza en tiempo real y de forma continua el ritmo cardíaco mediante electrocardiograma; la presión arterial se va controlando cada tres minutos. En el momento que la persona no puede continuar con el esfuerzo o alcanza frecuencia cardíaca máxima, el ejercicio cesa y se pasa a fase de recuperación.

### **Las enfermedades cardiovasculares, la primera causa de muerte en España**

Las enfermedades cardiovasculares son la causa más frecuente de muerte en España, según datos del [Instituto Nacional de Estadística](#). “Es muy importante que cada persona conozca su riesgo cardiovascular para prevenir y reducir el riesgo, así como mantener hábitos de vida saludables: comer sano como seguir la dieta mediterránea, no fumar, realizar ejercicio físico durante un mínimo de 30 minutos al día, no fumar y controlar el estrés y la ansiedad”, recomienda el Dr. Sánchez Gila.

El especialista finaliza recordando que en la mujer esto cobra especial importancia en ciertas etapas o circunstancias de la vida como la menopausia o el cáncer de mama, cuando el ejercicio y los hábitos de vida pueden mejorar nuestra salud.

### *Sobre Vithas*

El [grupo Vithas](#) está integrado por 19 hospitales y 31 centros médicos y asistenciales distribuidos por 13 provincias. Los 11.300 profesionales que conforman Vithas lo han convertido en uno de los líderes de la sanidad española. Además, el grupo integra a la [Fundación Vithas](#), [Vithas Red Diagnóstica](#), la central de compras [PlazaSalud24](#), y una participación en la [Red Asistencial Juaneda](#), el primer grupo hospitalario de Baleares.

Vithas, perteneciente al grupo [Goodgrower](#), fundamenta su estrategia corporativa en la calidad asistencial acreditada, la experiencia paciente, la investigación y la innovación y el compromiso social y medioambiental.

[Vithas.es](#)

Goodgrower.com

Síguenos en: [LinkedIn](#) [Instagram](#) [Facebook](#) [Twitter](#) [YouTube](#)

#### **Hospital Vithas Granada**

Avd. Santa María de la Alhambra, 6  
958 80 88 80