



Indicaciones Calorimetría en ejercicio

Este examen se utiliza para determinar a qué intensidad de ejercicio se alcanza la mayor utilización de grasas y se evalúa el gasto calórico en ejercicio. De acuerdo a esto se entrega una recomendación de intensidades óptimas durante el ejercicio.

Para la medición se le colocará una mascarilla que cubrirá tanto boca como nariz y que está conectada a un analizador de gases que tomará muestras del aire de la respiración. El exámen tiene una duración aproximada de 45 minutos y se realiza en una bicicleta estática. Se comienza con un pedaleo suave durante 3 minutos, para luego ir aumentando la carga cada 6 minutos. Al final se realizarán incrementos de carga cada un minuto hasta el agotamiento. En caso de ser necesario, se tomará además la presión arterial y/o la glicemia. Si usted tiene algún otro problema de salud debe mencionarlo.



Deberá seguir las siguientes instrucciones el día anterior a la realización del examen:

- 1) Debe encontrarse en ayuno de 12 horas (sólidos y líquidos). Sólo puede consumir agua sin saborizantes.
- 2) No debe consumir bebidas cola, café, té, bebidas energéticas, alcohol y/o drogas durante las 24 horas previas al examen.
- 3) No debe fumar durante las 6 horas previas.
- 4) Debe tomar sus medicamentos de forma habitual (puede ser con un poco de agua).
- 5) No realizar ningún tipo de ejercicio las 24 horas previas.
- 6) Abstinencia sexual por 24 horas.
- 7) Debe venir con ropa deportiva.
- 8) Debe llegar al examen 15 minutos antes.
- 9) Traer todos sus exámenes: Electrocardiograma y Test de esfuerzo (este último si el médico lo solicitó).