

TEST DE CAMINATA DE 6 MINUTOS

Es una prueba de esfuerzo de carga constante que mide la distancia que una persona puede caminar en un periodo de 6 minutos con paso rápido como le sea posible, en una superficie dura y plana (usualmente en un corredor de 30 m) durante un período de seis minutos.

Beneficios

Entrenamiento de ejercicios, ya que estos mejoran su resistencia y fuerza muscular, se debe comenzar lentamente y aumentar la intensidad a medida del fortalecimiento.

Educación sobre su enfermedad y cómo controlarla:

Esto incluye aprender cómo evitar las situaciones que empeoran sus síntomas, cómo evitar las infecciones y cómo y cuándo tomar sus medicamentos, técnicas para evitar cansarse. Se enseñan formas más fáciles de hacer las tareas diarias.

Técnica de respiración: aprenderá formas para mejorar su respiración y aumentar sus niveles de oxígeno.

Preparación:

1. Ingerir comida ligera, no es recomendable que el paciente asista en ayuno.
2. Respetar los horarios de todos los medicamentos que el paciente ingiere de forma habitual (incluyendo medicamentos inhalados). Si recibe broncodilatadores deberá transcurrir un mínimo de 15 minutos desde su última utilización y el inicio de la prueba. En todos los casos se registrará la hora y la dosis de la última administración.
3. No realizar ejercicio vigoroso antes de la prueba.
4. Usar vestimenta y calzado cómodos, apropiados para realizar actividad física.
5. Utilizar ayudas, si las requiere, para caminar durante la prueba (bastón, caminador, etc.).