



## PROTOCOLO DE REALIZACIÓN ERGOESPIROMETRIA NUCLINIC

La Ergoespirometría es un examen no invasivo, que mediante análisis de gases respiratorios, permite medir el metabolismo:

- **Ejercicio:** Evalúa tu metabolismo en ejercicio, es decir, tu gasto calórico y la intensidad del ejercicio en la cual obtienes la mayor utilización de grasa como combustible.

Este examen permite ajustar tu tratamiento médico, plan nutricional y entrenamiento, con el fin de obtener mejores resultados, según los objetivos planteados.

Para una óptima realización del examen de Ergoespirometría se sugieren las siguientes medidas:

- Ayuno de 2 horas (comida previa liviana).
- Evitar café, bebidas “cola” y alcohol 12 horas previas al examen.
- No realizar ejercicio 12 horas previas al examen.
- No fumar 6 horas previas al examen.
- Asistir con ropa y calzado apropiados para hacer ejercicio.

Deberás reagendar el examen (a más tardar con 24 horas de anticipación) en caso de presentar congestión nasal, obstrucción u otro problema respiratorio o de salud que limite tu rendimiento físico o que te impida trotar en una trotadora.

Si tienes alguna enfermedad cardiometabólica no controlada, consulta a tu médico previo al examen.

En algunos pacientes, debido a diferencias de la anatomía facial, no es posible realizar la calibración del equipo, y por lo tanto no se podrá continuar con el examen. En tal caso, Nuclinic realizará la devolución de su dinero.