

PROTOCOLO ERGOESPIROMETRIA NUCLINIC

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

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 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.
- Asistir con la cara limpia, libre de productos o cremas (de los ojos hacia abajo de la cara).

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 durante 5 a 10 minutos**.

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 tu dinero.