

¿QUAN ÉS NECESSARI SOTMETRE'S A UNA PROVA D'ESFORÇ?

13 abril, 2021

A més dels pacients amb dolor en el pit o hipertensió també és recomanable per aquells que presentin palpitations pols lent o trastorns del ritme cardíac en general. Per algunes persones, fer esport pot ser perillós, ja que poden posar al descobert patologies que desconeixien. Per això, en determinats pacients estan indicades les proves d'esforç o ergometries, ja que permeten detectar possibles alteracions cardíques.

Els experts en els serveis de cardiologia recorden que aquesta prova representa un estudi d'un valor inestimable on s'avalua el compartiment del sistema cardiovascular en una situació d'estrès físic, en aquest cas, durant l'exercici. En aquesta prova, el pacient realitza l'exercici físic en una cinta o bé en una bicicleta estàtica. Se li col·loquen elèctrodes, de la mateixa forma que en un electrocardiograma (ECG) convencional, i un aparell per mesurar la tensió durant l'esforç. El pacient anirà realitzant esforç de forma progressiva.

Finalitzat l'esforç, es procedeix a la fase de recuperació on es registra l'electrocardiograma, mentre el cor torna a la situació de l'inici. Si apareixen símptomes o alteracions en

l'ECG, s'avalua el tipus d'alteració, el moment de la seva aparició i el temps que triguen a remetre.

Existeixen altres formes de provocació d'estrès, com alguns fàrmacs, que s'utilitzen en situacions en què no és possible realitzar un exercici satisfactori. Les ergometries solen sol·licitar-se tant en revisions rutinàries, que s'inicia una activitat esportiva intensa, com en presència de símptomes que suggereixen una cardiopatia.

La Fundació Espanyola del Cor (FEC) ressalta que aquestes proves són útils en un pacient que té malaltia coronària. L'obstrucció en l'artèria pot permetre un flux de sang al cor normal estant en repòs, per la qual cosa no experimentarà cap símptoma i l'electrocardiograma serà probablement normal. Ara bé, al realitzar un exercici físic o un esforç, augmentarà el treball del cor i, per tant, la necessitat d'aportació de sang. Si existeix una obstrucció coronària, es produirà un dèficit de reg sanguini que provocarà l'aparició d'una angina de pit o alteracions en l'electrocardiograma. Això no obstant, l'ergometria permet reproduir l'angina de pit o alteracions en l'electrocardiograma. Tanmateix, l'ergometria permet reproduir l'angina d'una forma controlada per poder diagnosticar-la.

A més, les proves d'esforç són útils per fer una estimació del pronòstic, de la capacitat d'exercici físic del pacient, així com a l'hora de valorar l'efecte del tractament en aquells pacients amb malaltia coronària ja coneguda. L'espectre de malalties cardíaques en les quals es realitza la prova d'esforç és cada vegada major: hipertensió arterial, insuficiència cardíaca avançada, alteracions del ritme, cardiopaties congènites entre altres.

Hi ha cinc tipus de pacients que haurien de sotmetre's a una prova d'esforç:

1. Pacients amb dolor de pit: Sobretot si es tracta d'un dolor sospitós de ser cardíac. Sigui amb finalitats diagnòstiques en casos de dolor de pit en realitzar esforç, o amb finalitats de pronòstic en casos en els quals ja s'ha diagnosticat prèviament una malaltia coronària.

2. Pacients amb hipertensió arterial: Aquesta prova permet

establir el comportament de la tensió arterial en estrès, que normalment ha d'eleva-se fins a certs nivells.

3. Pacients amb falta d'aire mentre realitzen algun tipus d'esforç: Es tracta d'un símptoma molt habitual, moltes vegades relacionat simplement amb la mala adaptació al tipus d'exercici. En alguns casos, pot ser el símptoma de presentació en algunes cardiopaties. En cas de cardiopaties conegudes, com és el cas de la insuficiència cardíaca o certes malalties valvulars, la intensitat de l'exercici on aparegui la falta d'aire aporta molta informació al metge.

4. Pacients que presentin palpitations, pols lent o trastorns del ritme cardíac en general. Sigui per diagnòstic o per valorar resposta a tractament antiarrítmic.

5. Persones sense malaltia aparent, sobretot aquelles amb factors de risc de patir cardiopatia (colesterol, diabetis, hipertensió, etc.), com revisió mèdica rutinari o de cara a acomplir qualsevol activitat esportiva.

Aquesta prova no està indicada en pacients amb impediments físics que no poden realitzar exercici físic, en aquells que hagin presentat símptomes suggestius d'angina en repòs (dolor de pit, opressió o similar) en les 48 hores prèvies a l'estudi, en persones amb problemes de salut actius (febre, anèmia, arrítmia no controlada, etc.) o bé pacients que no donin el seu consentiment per realitzar l'estudi.

¿Existeixen riscos?

Els metges indiquen que els pacients deuen acudir amb calçat i amb roba adequada per realitzar exercici. No és necessari anar en dejú, però si evitar dinars pesats abans de realitzar l'esforç. Si es pren medicació, aquesta no ha de ser suspesa a menys que el metge ho assenyali.

Es tracta d'una prova segura, però sempre realitzada per personal especialitzat i entrenat, i fer-lo a pacients que compleixen les condicions requerides. Però no està exempta de complicacions, malgrat que la taxa d'aquestes és molt baixa. Tal com consta en el consentiment informat que s'ha entregat als pacients, els riscos de les proves d'esforç són mínims i estranys, i inclouen marejos, caigudes o

irregularitats dels batejos cardíacs.

Només en cas que existís una malaltia important en el cor per haver-hi risc d'arrítmies greus, síncope (pèrdua transitòria del coneixement), dolor fort en el pit u altres símptomes que, en aquests casos d'especial gravetat, també poden aparèixer en circumstàncies de la vida normal del pacient. En tot cas, les complicacions greus apareixen només en una de cada 5.000 ergometries realitzades. Excepcionalment (una de cada 10.000), poden existir complicacions mortals en l'estudi.