

# ¿QUAN CALDRÀ FER-SE UNA PROVA D'ESFORÇ?



Practicar esport ens allarga la vida, no és una afirmació nova. Però sempre hauríem d'estar atents al que ens diu el nostre cos, perquè certes molèsties poden evidenciar algunes patologies desconegudes. Dolors de pit o hipertensió, palpitations, pols lent o trastorns del ritme cardíac en general, són efectes que ens han de portar a fer-nos una prova d'esforç o ergometries, ja que permeten detectar possibles alteracions cardíques.

Aquesta prova representa un estudi de gran valor on s'avalua el comportament 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. Es col·loquen uns elèctrodes, de la mateixa forma que en un electrocardiograma convencional, i un aparell per mesurar la tensió durant l'esforç. El pacient anirà realitzant exercici 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'electrocardiograma, 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, quan 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, en fer 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 risc sanguini que provocarà l'aparició d'una angina de pit o alteracions en l'electrocardiograma. Això no obstant, l'ergometria permet reproduir l'angina d'una forma controlada per poder diagnosticar-la.

A més, la fundació sosté que 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 d'altres.

Són cinc els tipus de pacients que haurien de sotmetre's a una prova d'esforç:

1. Pacients amb dolor de pit: sobretot si es tracta d'una olor sospitós de ser cardíac (anginos). Sigui amb fins diagnòstics en casos de dolor de pit en realitzar esforços, o bé amb fins pronòstics 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'elevarse fins a certs nivells.
3. Pacients amb falta d'aire mentre realitzen algun tipus: 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 de l'exercici on apareix falta d'aire aporta molta informació al metge.
4. Pacients que presenten palpitations, pols lent o trastorns de 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 rutinària o de cara a executar l'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 de 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.