

## Servicio de Neumología

### TEST DE MARCHA DE 6 MINUTOS

El test de la marcha de 6 minutos **TM6M** es una prueba de esfuerzo cardiorrespiratoria que consiste en medir la distancia máxima que puede recorrer una persona durante 6 minutos.

#### ¿En qué consiste?

- Le pedirán que camine lo más deprisa que pueda en llano por un pasillo del hospital entre dos señales como conos durante 6 minutos.
- Cada minuto, la persona que supervisa la prueba le dará ánimos y le indicará el tiempo restante.
- Si lo necesita, por cansancio u otra causa, puede parar reiniciando la marcha tan pronto como sea posible.
- Durante la prueba se registra en cada minuto la frecuencia cardíaca y la saturación de oxígeno a través de un dispositivo simple y pequeño que se coloca en un dedo de la mano.

#### ¿Para qué sirve?

- Ayuda a establecer el pronóstico, a evaluar la evolución y la respuesta a los tratamientos de las enfermedades respiratorias.
- Ayuda a establecer la necesidad de oxigenoterapia para la deambulación.

#### ¿Qué tengo que hacer?

- No hay que estar en ayunas, pero conviene no haber comido copiosamente, ni haber tomado cafeína (café, refrescos de cola) en las dos horas previas.
- Hay que venir con ropa y calzado cómodos.
- Hay que presentarse 15-30 minutos antes de la cita y no hacer ejercicio intenso el día de la prueba.
- No fumar en las horas previas a la prueba.
- No se puede hacer si se tiene algún problema en las piernas que le limite andar.
- Debe advertir al personal que le haga la prueba si tiene alguna enfermedad cardíaca, dolor en el pecho, si puede estar embarazada, si está pasando por un proceso infeccioso.
- Después de la prueba puede seguir con sus actividades normales.

*Documento aprobado por la Comisión Técnica de Valoración de la Información Sanitaria Hospitalaria del Hospital Universitario Infanta Leonor (octubre 2023).*