



## **1. Definición**

Conjunto de cuidados de enfermería protocolizados y de calidad dirigidos a medir la distancia caminada en terreno llano durante un periodo de tiempo preestablecido garantizando la máxima seguridad para el paciente.

## **2. Objetivos**

- Estudiar la respuesta del corazón, del sistema respiratorio y muscular al ejercicio físico realizado en tareas habituales

## **3. Información al paciente/familia/acompañante**

La enfermera informará sobre la prueba e instruirá al paciente de cómo llevar a cabo la prueba antes de que está comience, para lo cual es conveniente enfatizar con claridad al paciente las siguientes recomendaciones:

- Acudir a la prueba con vestimenta y calzado cómodo que permitan realizar actividad física.
- .No es recomendable ayuno antes de la prueba, pero la comida no debe ser copiosa.
- Si precisa ayuda habitual para la marcha como bastón, muleta,..lo puede utilizar durante la prueba.
- No debe realizar ejercicio intenso en las 2 horas previas a la prueba de marcha.
- Si toma broncodilatadores para mejorar su efecto sobre la capacidad de la marcha, deberá transcurrir un mínimo de 15 minutos desde su última toma y el inicio de la prueba. En todos los casos se registrará la hora y la dosis de la última administración.

Durante la realización de la prueba se le informará:

- Usted va a comenzar la prueba de marcha de 6 minutos, cuyo objetivo es recorrer caminando la mayor distancia posible en 6 minutos. Procure caminar tan rápido como le sea posible pero recuerde que no se trata de correr.
- La enfermera. indicará el recorrido de 30 m. desde donde se empieza hasta donde debe llegar, y se le indica que deberá ir y volver tantas veces como le sea posible procurando no detenerse ni vacilar en el momento de girar. Se le demuestra cómo debe hacerlo (hacer una demostración de cómo realizar el giro).
- La enfermera informará al paciente de que si en algún momento durante la prueba necesita disminuir la velocidad de la marcha o detenerse puede hacerlo, y si lo desea puede apoyarse contra la pared. Una vez que se sienta capaz de hacerlo intente proseguir la caminata, recuerde que el tiempo es limitado a 6 minutos.
- Se le informará al paciente que no hable ni se distraiga durante la prueba a no ser que sea por algún problema que tenga.
- La enfermera le explicará al paciente que durante la prueba llevará un sensor en un dedo que permite conocer como está la oxigenación y la FC, cuando no se le mire los datos procuré no bajar el ritmo de la marcha.
- La prueba comienza con la indicación "3,2,1 comience" y finalizará con la indicación "pare".

Versión 0.3

Fecha de Revisión (v. 0.1) por la Comisión de Cuidados: 30/01/2018

Fecha de Implantación (v.0.1): 30/01/2018

Fecha de próxima revisión: 2021



- La enfermera durante la prueba le indicará cada minuto el tiempo restante.

## **4. Personas Necesario**

- Enfermera formada en la realización de la prueba

## **5. Material Necesario**

- Espacio físico: corredor plano y con una longitud igual ó superior a 30 metros, preferentemente no transitado
- Equipo:
  - Cronómetro
  - Escala de Borg
  - Manómetro de TA
  - Fonendoscopio
  - Oxígeno transportable ( si precisa)

## **6. Descripción del Procedimiento**

- La enfermera acompañará al paciente, al que previamente se le ha informado de las características de la prueba.
- La enfermera tomará la FC y saturación de oxígeno en reposo, antes de comenzar la prueba.
- La enfermera registrará el grado de fatiga de las EEII, según la escala de Borg modificada.
- Antes de comenzar la prueba, la enfermera recordará al paciente que se trata de recorrer la mayor distancia posible en 6 minutos.
- La enfermera se situará en uno de los extremos del trayecto y dará la indicación verbal de comienzo de la prueba : 1,2,3 comience y se iniciará el cronometraje.
- La enfermera seguirá al paciente durante la prueba, siempre por detrás, de tal manera que el ritmo o la velocidad de la marcha sea impuesta por el paciente.
- La enfermera incentivará verbalmente durante la prueba, cada minuto, evitando estímulos gestuales y con frases como estas:
  - 1º minuto: "lo está haciendo muy bien, faltan 5 minutos para finalizar".
  - 2º minuto: "perfecto, continúe así, faltan 4 minutos".
  - 3º minuto: "está en la mitad de la prueba, lo está haciendo muy bien".
  - 4º minuto: "perfecto, continúe así, faltan 2 minutos".
  - 5º minuto: "lo está haciendo muy bien, falta 1 minuto para acabar la prueba". Quince segundos antes de terminar la prueba se recuerda al paciente que se deberá detener con la indicación "pare".

Versión 0.3

Fecha de Revisión (v. 0.1) por la Comisión de Cuidados: 30/01/2018

Fecha de Implantación (v.0.1): 30/01/2018

Fecha de próxima revisión: 2021



- 6º minuto: "pare, la prueba ha terminado"

- La enfermera cada minuto, registrará la FC y saturación de oxígeno, siendo este único momento que la enfermera podrá situarse junto al paciente. Deberá prestar atención en no interferir la marcha durante la obtención de las variables.
- La prueba continuará mientras el paciente presente una saturación de oxígeno mayor ó igual al 85% y se encuentre asistomático, siempre bajo el criterio de la enfermera.
- Una vez se ha detenido, la enfermera registrará los datos finales de la prueba: saturación de oxígeno, FC, fatiga de las EEII según escala de Borg.
- La enfermera registrará el número de recorridos completos y la distancia recorrida en el último tramo hasta el punto donde se detuvo. Se contabilizará el número total de metros recorridos.
- La enfermera atenderá al paciente si se detiene durante la prueba. Si el paciente se siente capaz de continuar y el examinador no encuentra ninguna razón para suspender la prueba se invitará al paciente a continuar con la frase: "cuando sienta que es capaz de continuar, puede seguir caminando". No se suspenderá el cronometraje mientras el paciente haga la pausa y deberán registrarse el número, el tiempo total de paradas y las razones de las pausas realizadas. En caso de que el paciente o la enfermera decidan suspender la prueba se registrará la razón de esta decisión, el tiempo transcurrido desde el inicio de la marcha y la distancia recorrido hasta ese momento.

## 7. Complicaciones

- Dolor torácico
- Disnea intolerable
- Calambres musculares
- Diaforesis o sensación de desvanecimiento
- Saturación de oxígeno menor de 85%, con aire o con oxígeno suplementario, siempre y cuando el paciente presente sintomatología y a criterio del enfermero.

## 8. Precauciones

No realizar la prueba :

- Ángor inestable (menos de 1 mes)
- Infarto agudo de miocardio (menos de 1 mes)
- HTA no controlada, presión arterial sistólica mayor de 180mm ó diastólica mayor de 100mm( esta contraindicación es relativa)

Versión 0.3

Fecha de Revisión (v. 0.1) por la Comisión de Cuidados: 30/01/2018

Fecha de Implantación (v.0.1): 30/01/2018

Fecha de próxima revisión: 2021



## **9. Criterios Normativos**

- La enfermera explicará el procedimiento antes del comienzo de la prueba de manera comprensible y con claridad.
- La enfermera realizará una escala de disnea de Borg antes y después del test de la marcha.
- La enfermera acompañará al paciente durante el recorrido del test.
- La enfermera colocará el pulsioxímetro en el dedo del paciente antes de comenzar la prueba.
- La enfermera animará al paciente a que siga caminando con frases de ánimo y estímulos gestuales durante el desarrollo de la prueba.
- La enfermera indicará el momento en que finaliza la prueba con la frase: "Pare, la prueba ha terminado".
- La enfermera suspenderá la prueba en caso de dolor torácico, disnea, palidez.



## **10. Criterios Explícitos**

Criterios de Evaluación	SI	NO	NO APPLICABLE
¿Manifiesta el paciente que la enfermera le ha explicado con claridad en qué consiste la prueba antes de comenzar?			
¿La enfermera realiza una escala de Borg antes y después de la prueba?			
¿Manifiesta el paciente que la enfermera le ha preguntado por los síntomas en reposo antes del comienzo de la prueba?			

Versión 0.3

Fecha de Revisión (v. 0.1) por la Comisión de Cuidados: 30/01/2018

Fecha de Implantación (v.0.1): 30/01/2018

Fecha de próxima revisión: 2021



¿Coloca la enfermera el sensor del pulsioxímetro en el dedo del paciente antes de comenzar la prueba?			
¿La enfermera le ha acompañado durante todo el recorrido del test?			
¿La enfermera le ha informado del momento de finalización de la prueba con la frase “pare, la prueba a terminado”?			

## **11. Bibliografía**

Serv. De cardiología . Complejo Hospitalario de Mérida. SES.

- [www.fleni.org.ar/web/atención-departamentos](http://www.fleni.org.ar/web/atencion-departamentos) Neumología. Dr. Guillermo Raimondi.
- [www.ssmn.cl/gestionred/6\\_2%20Klga%20Andrade.ppt](http://www.ssmn.cl/gestionred/6_2%20Klga%20Andrade.ppt)
- [www.socalpar.es/cursos.../funcion\\_pulmonar\\_en\\_cirugia.pdf](http://www.socalpar.es/cursos.../funcion_pulmonar_en_cirugia.pdf)
- [www.scribd.com/.../El-test-de-la-marcha-de-los-seis-minutos-en-hipertension-pulmonar-de- cualquier-etiologia](http://www.scribd.com/.../El-test-de-la-marcha-de-los-seis-minutos-en-hipertension-pulmonar-de- cualquier-etiologia)

## **12. Bibliografía Revisión v. 0.1**

- [www.scribd.com/.../El-test-de-la-marcha-de-los-seis-minutos-en-hipertension-pulmonar-de- cualquier-etiologia](http://www.scribd.com/.../El-test-de-la-marcha-de-los-seis-minutos-en-hipertension-pulmonar-de- cualquier-etiologia)

## **13. Autores**

M Cristina Pascual Navajas

## **14. Autores Revisión v0.1**

Miembros de la Comisión de cuidados 2018

Versión 0.3

Fecha de Revisión (v. 0.1) por la Comisión de Cuidados: 30/01/2018

Fecha de Implantación (v.0.1): 30/01/2018

Fecha de próxima revisión: 2021