

# PRUEBA DE MARCHA DE 6 MINUTOS

## ¿QUÉ ES LA PRUEBA DE MARCHA DE SEIS MINUTOS?

Es una prueba que evalúa la tolerancia al ejercicio. Consiste en caminar durante 6 minutos por un pasillo interior de 30 metros al máximo ritmo que pueda sin llegar a correr.

## ¿PARA QUÉ SIRVE?

Para conocer su capacidad para realizar ejercicio. Nos servirá para determinar el nivel de partida de su tolerancia al ejercicio, de forma que podamos emplear los valores obtenidos para prescribirle un programa de ejercicio individualizado, si lo precisa. Además nos permitirá objetivar mejorías tras un programa de entrenamiento al esfuerzo.

## ¿QUÉ MIDE?

El número de metros totales recorridos durante los 6 minutos que dura la prueba.

## ¿CUÁLES SON LOS VALORES NORMALES?

Actualmente no contamos con valores de referencia establecidos para población española, pero disponemos de ecuaciones de referencia elaboradas sobre población inglesa con las que podemos estimar un valor de normalidad en función de su sexo, su edad y su estatura.

## ¿CÓMO VENIR A LA PRUEBA?

Es muy importante:

- No fumar 6 horas antes de la cita.
- No realizar ejercicio intenso al menos 2 horas antes de las pruebas.
- Traer un botellín de agua.

## ¿EN QUÉ CONSISTE LA PRUEBA? PASOS A SEGUIR

Antes de comenzar, le tomarán sus constantes vitales en reposo (frecuencia cardíaca, tensión arterial y saturación de oxígeno) y le preguntarán por su sensación de dificultad respiratoria y fatiga muscular en las piernas. Además, durante la prueba irá monitorizado para poder registrar su frecuencia cardíaca y saturación de oxígeno.

Caminará durante 6 minutos por un pasillo interior de 30 metros, tan rápido como pueda, sin llegar a correr. La prueba tendrá mejor resultado cuantos más metros haya sido capaz de caminar en 6 minutos.

Durante la prueba no puede hablar, distraerse o detenerse sin motivo. Si necesita parar porque se encuentra muy cansado o fatigado, puede hacerlo, pero recuerde que el tiempo es limitado.

Si se encuentra mareado, demasiado fatigado, con sudoración excesiva, etc., debe avisar al profesional sanitario que está dirigiendo la prueba. Al finalizar, mientras se recupera del esfuerzo, volverán a tomarle los signos vitales y a preguntarle por su sensación de dificultad respiratoria y fatiga muscular en piernas.

Cabe la posibilidad de que sea necesario repetir la prueba dos veces, con un tiempo de descanso de unos 30 minutos, dado que es importante el efecto aprendizaje.



## ¿QUÉ PROBLEMAS PUEDE OCASIONARME LA PRUEBA?

En principio esta prueba no comporta riesgos. La realizará un profesional sanitario que verificará que usted no tiene ninguna contraindicación. Además, durante la prueba, irá monitorizado para controlar sus constantes vitales. Es probable también que, dependiendo de su condición de salud general, el personal que realice la prueba camine junto a usted para mayor seguridad, evitando el riesgo de caídas.

Si necesita alguna ayuda para caminar (muleta, bastón, etc.) puede utilizarla también durante la prueba para minimizar el riesgo de caída. Si además es portador de oxigenoterapia, realizará el test con ella.

Es posible que al finalizar la prueba sienta mayor fatiga muscular en las piernas y mayor dificultad respiratoria por el esfuerzo realizado.

## ASPECTOS IMPORTANTES A TENER EN CUENTA



### Duración

En caso de que sea la primera vez que realiza esta prueba, es probable que tenga que repetirla dos veces, por lo que necesitará aproximadamente 45 minutos de su tiempo. En el caso que solo lo haga una vez no excederá los 15 minutos.



### Comida/ayunas

Comida ligera antes de la prueba. No se recomienda venir en ayunas. Abstenerse de bebidas estimulantes (café, té, cola, etc.) 6 horas antes.



### Ropa/calzado

Ropa y calzado cómodo.



### ¿Es necesario ingresar en el hospital?

No.



### ¿Debo ir acompañado?

No es necesario salvo que tenga problemas de movilidad.



### ¿Puedo tomarme mi medicación habitual previamente a la prueba?

Sí. En caso de estar tomando broncodilatadores optimizará su capacidad de ejercicio si los toma 15 minutos antes de realizar la prueba.



### Documentos necesarios para el día de la prueba

No es necesario ningún documento.



## Contraindicaciones

- Ángor inestable (menos de 1 mes).
- Infarto agudo de miocardio (menos de 1 mes).
- Hipertensión arterial no controlada. Presión arterial sistólica mayor de 180 mmHg o diastólica mayor 100 mmHg (esta contraindicación es relativa).
- Frecuencia cardíaca en reposo mayor de 120 lpm.
- Frecuencia cardíaca en reposo < 40 lpm acompañada de hipotensión arterial (tensión arterial sistólica menor de 110 mmHg).



## ¿Es necesario firmar un consentimiento informado?

No es necesario.

## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Vilaró J. Prueba de marcha de 6 minutos. Manual SEPAR de procedimientos: procedimientos de evaluación de la función pulmonar II [Internet]. Barcelona: Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica; 2004 [citado 2019 Enero 11]. p. 100-14. Disponible en: <https://issuu.com/separ/docs/procedimientos4?mode=window&backgroundColor=%23222222>
- ATS statement: guidelines for the six-minute walk test. Am J Respir Crit Care Med. 2002;166(1):111-7.

### Nota:

La información que se facilita en este documento ha sido realizada por profesionales especialistas en salud respiratoria de la Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR).

La información proporcionada se basa en las mejores prácticas clínicas disponibles.

Esta información no sustituye a la información del profesional de la salud. La información que se le proporciona le ayudará a complementar la ofrecida por el equipo que le atiende y será una guía para poder "saber más".

Puede que tenga que leerlo varias veces y/o necesite más información. En este caso, puede acceder a las diferentes fuentes de información que le presentamos al final de la página.

Con el apoyo de:



### Autores:

**Área de Fisioterapia Respiratoria:** Victoria Alcaraz y Ana Lista.

**Directores de SeparPacientes:** Carme Hernández y Eusebi Chiner.