

Cómo Elegir Sabiamente

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth



AMERICAN ACADEMY OF
FAMILY PHYSICIANS



Los electrocardiogramas (ECG) (EKG) y las pruebas de esfuerzo durante el ejercicio

Cuándo se necesitan y cuándo no

Los ECG y las pruebas de esfuerzo son pruebas para averiguar si usted corre riesgo de alguna enfermedad del corazón y un ataque cardíaco. Un electrocardiograma (EKG, por sus siglas en inglés) le mide la actividad del corazón. En una prueba de esfuerzo durante el ejercicio, tiene un ECG mientras camina o trota en una caminadora (*treadmill*).

Es posible que necesite estas pruebas si tiene síntomas de una enfermedad cardíaca, como dolor de pecho, o es posible que las necesite si ya sufre de una enfermedad cardíaca o tiene un alto riesgo de una enfermedad cardíaca. Estas pruebas pueden ayudarle a su médico a medir sus probabilidades de sufrir de un ataque cardíaco y a decidir cómo tratar el problema.

Pero en otros casos, usted debería pensarlo bien antes de someterse a estas pruebas, por las siguientes razones:

Usualmente, usted no necesita estas pruebas si no sufre de ningún síntoma.

Las pruebas no son útiles para las personas que no tienen síntomas de una enfermedad cardíaca, como dolor de pecho. Sin embargo, muchas personas sin síntomas se realizan un ECG como parte de sus exámenes de rutina.

Por ejemplo, en el 2010, Consumer Reports realizó una encuesta a casi 1,200 personas entre las edades de 40 y 60 años. Estas personas no tenían antecedentes ni síntomas de una enfermedad cardíaca. No obstante, la



mitad se había realizado un ECG en los últimos cinco años. Y casi una de cada diez personas se había sometido a una prueba de esfuerzo durante el ejercicio.

Hay maneras mejores y menos costosas de prevenir una enfermedad cardíaca que los ECG y las pruebas de esfuerzo durante el ejercicio. Vea la siguiente página.

Estas pruebas pueden conducir a pruebas y tratamientos de seguimiento que usted no necesita.

Los ECG y las pruebas de esfuerzo durante el ejercicio no le harán daño, pero los resultados pueden ser inconclusos. Esto puede conducir a otras pruebas y tratamientos que sí tienen riesgos.

Por ejemplo, si los resultados de su ECG son inconclusos, es posible que su médico ordene una angiografía coronaria. Esto lo puede exponer a una radiación parecida a si le tomaran entre 600 y 800 radiografías del tórax. La radiación tiene efectos que pueden acumularse, así que es mejor evitarla cuando se pueda.

Los ECG y las pruebas de esfuerzo durante el ejercicio también pueden conducir a tratamientos innecesarios. Es posible que a usted le den medicamentos que no necesita, o podría someterse a un procedimiento llamado angioplastia para forzar a que las arterias en el corazón se abran. Esto puede ayudar a algunas personas, pero para muchas, cambios en su estilo de vida y tomar medicina son igual de buenos. La angioplastia provoca un ataque cardíaco en uno o dos de cada 100 pacientes.

Las pruebas pueden ser un desperdicio de dinero.

Un ECG cuesta aproximadamente \$50, y una prueba de esfuerzo durante el ejercicio cuesta aproximadamente de \$200 a \$300, según HealthcareBlueBook.com. ¿Para qué desperdiciar dinero en pruebas que no necesita? Y si conducen a más pruebas y tratamientos, esto puede costar miles de dólares.

¿Cuándo se necesitan los ECG y las pruebas de esfuerzo durante el ejercicio?

En algunos casos, puede ser importante realizarse estas pruebas. Usted probablemente debe realizarse un ECG y una prueba de esfuerzo durante el ejercicio si sufre de síntomas de una enfermedad cardíaca, como dolor en el pecho, falta de aliento, un latido irregular del corazón o latidos fuertes del corazón. Es posible que también necesite las pruebas si tiene antecedentes de enfermedad cardíaca, y posiblemente necesite estas pruebas si tiene diabetes u otros riesgos, y quiere comenzar a hacer ejercicio.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe a su propio riesgo.

© 2012 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Academia Americana de Médicos Familiares. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

¿Cómo debe protegerse usted el corazón?

Estos pasos pueden ayudarle a protegerse el corazón, sin importar que padezca de una enfermedad cardíaca o simplemente quiera prevenirla.

Conozca sus riesgos. Hable con su médico. Su riesgo de una enfermedad cardíaca depende de muchas cosas, como su edad, sexo, colesterol, presión arterial y si fuma o tiene diabetes. Use nuestra calculadora del riesgo del corazón en ConsumerReports.org/heartrisk.

Reduzca sus riesgos. Las mejores maneras de reducir su riesgo de enfermedad cardíaca son:

- Evitar fumar.
- Bajar el exceso de peso.
- Hacer ejercicio regularmente—el caminar rápidamente ayuda.
- Controlar la tensión.
- Limitar la sal.
- Evitar alimentos que son altos en colesterol, grasa saturada y grasa trans.
- Pregúntele a su médico si debe tomar una dosis baja de aspirina.



Hágase pruebas regularmente de la presión arterial, colesterol y nivel de azúcar en la sangre. Estas pruebas son maneras comprobadas de bajo costo para ayudar a medir su riesgo de sufrir de una enfermedad cardíaca.

- **Presión arterial.** Un médico le debe medir la presión arterial con un medidor de brazaletes, al menos una vez al año.
- **Colesterol.** Debe realizarse una prueba de sangre para el colesterol por lo menos cada cinco años, empezando a los 34 años (para los hombres) y a los 44 años (para las mujeres). Debe ser la clase de prueba en la que usted tiene que ayunar primero.
- **Nivel de azúcar en la sangre.** Debe realizarse una prueba de sangre por lo menos una vez cada tres a cinco años para medir su nivel de azúcar (glucosa) en la sangre. Demasiada glucosa puede dañarle los vasos sanguíneos.

Si su presión arterial, colesterol o nivel de azúcar en la sangre son demasiado altos, coopere con su médico para reducirlos. La mayoría de las personas pueden reducir el colesterol y la presión arterial con cambios en su estilo de vida y con medicina. Esto reduce el riesgo de ataques cardíacos y derrames cerebrales.