

## Procedimiento

# PRUEBA DE LA MARCHA DE 6 MINUTOS

Dra. Raquel Casitas Mateo

Servicio de Neumología  
Hospital Universitario La Paz

### FUNDAMENTOS TEÓRICOS

La prueba de la marcha de 6 minutos (6 MWT) es una prueba de esfuerzo cardiorrespiratoria consistente en medir la distancia máxima que puede recorrer un sujeto durante 6 minutos. Durante la prueba se registra en cada minuto la frecuencia cardiaca, saturación de oxígeno, escala de Borg modificada para disnea y fatiga de extremidades inferiores y la aparición o no de síntomas. El 6 MWT se utiliza para conocer la evolución y calidad de vida de pacientes con enfermedades cardiorrespiratorias, ya que se considera una prueba fácil de realizar, bien tolerada, y que refleja muy bien las actividades de la vida diaria.

### UBICACIÓN Y MATERIAL NECESARIO

Es recomendable disponer de un pasillo plano, interior, con una temperatura agradable, preferiblemente poco transitado y con una longitud igual o superior a 30 metros.

Es imprescindible contar con el siguiente material:

- Pulsioxímetro.
- Cronómetro.
- Contador de vueltas.
- Dos conos para marcar los extremos del recorrido.
- Escala de Borg modificada.
- Plantilla de recogida de datos.
- Manómetro de tensión arterial y fonendoscopio (opcional).
- Oxígeno portátil (si fuera necesario).

### PROCEDIMIENTO

El paciente, previamente informado de las características de la prueba, debe ir acompañado del examinador. En situación basal se toman las constantes vitales (saturación de oxígeno y frecuencia cardiaca en reposo) y se registran

el grado de disnea y de fatiga de las extremidades inferiores según escala de Borg modificada. Antes de comenzar volvemos a recordar al paciente la idea de recorrer la mayor distancia posible en 6 minutos.

Una vez situado el paciente en uno de los extremos del recorrido se da la señal verbal de empezar a caminar ("3,2,1, comience") y se pone en marcha el cronómetro. El examinador sigue al paciente durante toda la prueba, siempre por detrás, para no marcar el ritmo de la marcha. Se realizan, cada minuto, incentivos verbales utilizando únicamente las frases siguientes:

- Primer minuto: "Lo está haciendo muy bien, faltan 5 minutos para finalizar".
- Segundo minuto: "Perfecto, continúe así, faltan 4 minutos".
- Tercer minuto: "Está en la mitad del tiempo de la prueba, lo está haciendo muy bien".
- Cuarto minuto: "Perfecto, continúe así, faltan 2 minutos".
- Quinto minuto: "Lo está haciendo muy bien, falta un minuto para acabar la prueba".
- Quince segundos antes de terminar la prueba se recuerda al paciente que se deberá detener con la indicación de "pare".
- Sexto minuto: "Pare", la prueba ha finalizado.

Cada minuto registramos frecuencia cardiaca y saturación de oxígeno, intentando no interferir en el transcurso de la prueba (es el único momento en el que podemos situarnos al lado del paciente).

Cuando el paciente se detenga nos acercamos para registrar, lo antes posible, los datos finales de la prueba: saturación de oxígeno, pulso, grado de disnea y fatiga de EEII. Por último, se registran el número de recorridos completos realizados y la distancia recorrida en el último tramo hasta el punto de detención, contabilizándose el total de metros recorridos.

Basado en "Evaluación de la función pulmonar – II (2004). Manuales de procedimientos SEPAR. En [www.separ.es](http://www.separ.es)"