

# Prueba de peldaños de Harvard

## Para el publico en general

Comience tomando su pulso en reposo y anotelo.

Use un escalón de nueve pulgadas de alto y pídale al sujeto que suba y baje ese escalón 90 veces en tres minutos (un paso un minuto de por medio sería bien exacto), alternando ocasionalmente el pie que dirige los pasos.

Si la persona no puede moverse rápidamente, no lo empuje ni apresure a hacer mas do lo que es capaz.

Inmediatamente tome el pulso por 10 segundos, mientras que retorna a lo normal.

Use sentido común con esta dolor angustia, debilidad, mareo o cualquier cosa que no sea falta de aire, no la presione a terminar. Pero, aún si tiene que discontinuar o detener la prueba, cuente el pulso.

Excelente	<110
Muy bueno	110
Bueno	120
Favorable	130
Deficiente	>140

Verifique el pulso durante el tiempo de descanso después de cinco minutos de estar sentado.

Para entonces el pulso debe haber regresado a su nivel normal que tenía antes de la prueba. Esto se basa en la teoría que por todo trabajo menor del máximo de una persona con un alto nivel de aptitud cardiovascular no solamente tendrá un incremento mas pequeño en la frecuencia del latido del corazón sino que también volverá a su frecuencia normal mas rápidamente, después de una tarea, trabajo o labor, que una persona con un nivel normal en su aptitud cardiovascular.

El pulso es afectado por la cafeína, la ansiedad, el fumar, contaminación ambiental, alcohol, comer en exceso, variedad de drogas, hormonas, y muchas otras cosas. Estar físicamente en forma disminuye la frecuencia del pulso.

Emphasis Your Health, Dr. Agatha M. Thrash, MD

[Health Expo/Step Test-General Public-Spanish]