

PREPARACIÓN PARA CALORIMETRÍA INDIRECTA EN REPOSO

Instrucciones obligatorias para garantizar la precisión de su estudio metabólico

Para que los resultados de su metabolismo basal sean exactos y confiables, es imprescindible cumplir rigurosamente con las siguientes indicaciones durante las horas previas a su examen:

1 Ayuno estricto de 12 horas

No consuma alimentos sólidos ni líquidos durante las 12 horas previas. Solo se permite la ingesta de agua pura en cantidades moderadas si lo necesita.

2 Evitar estimulantes por 24 horas

No consuma café, té, mate, bebidas cola, bebidas energéticas, alcohol ni sustancias estimulantes durante las 24 horas previas al examen, ya que alteran directamente el gasto calórico.

3 Restricción absoluta de tabaco

No fume ni utilice cigarrillos electrónicos (vapeadores) durante las 6 horas previas al examen (idealmente evítelo por completo el día del estudio).

4 Medicamentos habituales

Tome su medicación de forma completamente normal y en los horarios establecidos, utilizando únicamente un pequeño sorbo de agua.

5 Reposo físico de 24 horas

No realice ningún tipo de ejercicio o actividad física intensa durante las 24 horas previas. Esto incluye entrenamientos de fuerza, cardio, caminatas extenuantes o actividad sexual.

6 Llegada anticipada y reposo previo (15 minutos)

Preséntese en el centro 15 minutos antes de su hora agendada. Este tiempo es indispensable para permanecer sentado en reposo absoluto antes de iniciar la medición, estabilizando así su ritmo cardíaco y respiratorio.

Información Importante

La calorimetría indirecta mide los gases de su respiración para calcular su gasto calórico exacto. Venir con ropa cómoda y seguir estas pautas evita la sobreestimación o subestimación de su metabolismo, asegurando un plan nutricional perfectamente adaptado a su realidad biológica.

Si tiene alguna duda respecto a estas indicaciones, por favor comuníquese con el equipo de MetriQ antes de su cita.