

TEST DE RUFFIER

El Test de Ruffier-Dickson es un método muy simple y fiable basado en una fórmula que sirve para obtener una valoración acerca del estado de forma de nuestro corazón. Esta prueba puede ser realizada por cualquier persona y ni siquiera es necesario utilizar ropa deportiva ni llevarla a cabo en algún tipo de instalación especial, por lo que es muy recomendable para todo aquel que quiera conocer el estado de salud de su corazón sin necesidad de salir de casa

Realizar el Test de Ruffier es muy sencillo y simplemente basta con estar de pie y tener cerca una mesa u algún otro objeto para poder apoyarnos ligeramente con una mano y mantener de esta forma el equilibrio y hacer 30 flexiones profundas de piernas (quedándose en cuclillas y volviendo a subir), durante 45 segundos.

Debemos tomarnos la frecuencia cardiaca en tres momentos: antes de comenzar el ejercicio, inmediatamente después de terminarlo y después de 1 minuto de recuperación.

Para medir la frecuencia cardíaca, se deben contar los latidos de nuestro corazón durante 15 segundos y después multiplicar por 4 el resultado. Los pasos a seguir son los siguientes:

- 1) La persona se sitúa de pie para medir su frecuencia cardíaca previa (**P0**) a la realización del esfuerzo.
- 2) La persona comienza de pie y debe llevar a cabo un total de 30 flexiones profundas de piernas. Esto quiere decir que estando erguida completamente, la persona debe quedarse de cuclillas y volver a subir. Hay que realizar 30 flexiones completas en 45 segundos, no siendo válido el esfuerzo si no se completan las 30 flexiones. Inmediatamente después de terminar la última flexión de piernas, hay que volver a medir la frecuencia cardíaca (**P1**).
- 3) Transcurrido un minuto después del final del ejercicio de flexiones de piernas, hay que realizar la tercera y última medición de la frecuencia cardíaca (**P2**), dando por finalizado el ejercicio.

Para evaluar los resultados obtenidos y conocer el estado de salud de nuestro corazón, se utiliza la siguiente fórmula propuesta por Ruffier:

- **Indice de Ruffier (I) = $(P0 + P1 + P2) - 200 / 10$**
- **Valoración de la condición física:**

EXCELENTE	0
NOTABLE	1 a 5
BIEN	6 a 10
SUFICIENTE	11 a 15
INSUFICIENTE	Más de 15

De esta manera, podemos averiguar fácilmente sin salir de casa cual es nuestro estado de salud. **Un ejemplo práctico:** imaginemos que hemos calculado nuestras pulsaciones cardíacas en 75 antes de realizar el test. Inmediatamente después de las 30 flexiones de piernas, nuestras pulsaciones se han disparado hasta las 140. Y tras un minuto de recuperación, nuestras pulsaciones se han situado en 95. Con estos valores, la fórmula de Ruffier nos queda así:

- **Índice de Ruffier (I) = $(75 + 140 + 95) - 200 / 10$**

Sumando las tres frecuencias cardíacas obtenemos el valor 310. Restando 200 nos queda un valor de 110, que dividido entre 10 nos daría un índice de 11. De esta forma, mirando la tabla de resultados de Ruffier, sabríamos que somos aptos para comenzar un plan progresivo de acondicionamiento físico o, dicho de otra manera, que podemos comenzar a practicar ejercicio con regularidad para mejorar nuestro estado de salud.