

#### **RECOMENDACIONES PARA EL DÍA DE LA PRUEBA DE ESFUERZO:**

- **Si el deportista pesa más de 110 kgs no se puede realizar el examen en tapiz.**
- **Si tiene alguna enfermedad cardíaca conocida debe comunicarlo al solicitar la cita para que se valore la posibilidad o no de hacerle la prueba.**
- **Si se encuentra en tratamiento con medicamentos, no debe suspenderlos salvo indicación expresa de su médico responsable.**
- **No fumar el día del examen**
- **No consumir café, ni otros estimulantes las 3 horas previas al examen.**
- **No realizar actividad física intensa las 24 horas previas al examen.**
- **Comer tres horas antes del examen.**
- **Venir con ropa deportiva (pantalón corto y zapatillas de deporte). Las mujeres preferiblemente un top deportivo.**
- **Traer toalla para ducharse al finalizar la prueba.**