

RECOMENDACIONES PARA EL DÍA DEL RECONOCIMIENTO MÉDICO DEPORTIVO CON PRUEBA DE ESFUERZO

- Acudir con ropa deportiva: pantalón (corto, mallas, culot...), zapatillas de correr/zapatillas de ciclismo y en el caso de mujeres top de algodón y sin aros.
- No realizar entrenamiento muy intenso dos días antes, se puede entrenar suave o moderado, pero evitando series que puedan producir mucha fatiga muscular. El día de la prueba **no** entrenar.
- Realizar una comida ligera al menos con dos horas de antelación. **No** acudir a la prueba en ayunas.
- Si tiene vello abundante, rasurarse el tórax el día antes para la correcta realización del ECG.
- Si tiene informes de analítica y/o pruebas diagnósticas especialmente si presenta alguna patología, rogamos aporten dichos informes. También si tiene reconocimientos médicos deportivos previos, le aconsejamos que lo traiga.
- El tiempo estimado del reconocimiento médico deportivo será de 2 horas aproximadamente.
- Si está enfermo o lesionado el día de la prueba avise para concertar una nueva cita.