**RECOMENDACIONES PREVIAS**

**A LA PRUEBA DE ESFUERZO DEPORTIVA**

* Si tiene alguna enfermedad cardiológica conocida debe comunicarlo al solicitar la cita.
* Si se encuentra en tratamiento con medicamentos, no debe suspenderlos salvo indicación expresa de su médico responsable.
* Si se encuentra con un proceso infeccioso agudo **NO** puede realizar la prueba.
* Si está lesionado o convaleciente de alguna lesión **NO** puede realizar la prueba.
* Si el/la deportista pesa más de 110 Kgs se recomienda hacer la prueba en cicloergómetro.
* No debe fumar el día de la prueba.
* No consumir café, ni otros estimulantes hasta 3 horas previas a la prueba.
* Debe realizar ingesta de alimentos hasta al menos dos horas antes de la prueba. Puede ingerir líquidos en todo momento hasta el comienzo de la prueba.
* No debe realizar actividad física intensa las 24 horas previas a la prueba.
* Debe acudir con el vello del torso rasurado a fin de mejorar el registro del electrocardiógrafo, en caso contrario procederemos a rasurarlo en el laboratorio.
* No debe aplicarse cremas de ningún tipo en el torso el día de la prueba, ya que dificulta la buena adherencia de los electrodos para el registro del electrocardiógrafo.
* Acudir con ropa deportiva de uso habitual, las mujeres preferentemente con top deportivo. El cicloergómetro no cuenta con pedales para calas.
* La instalación (en el caso de la clínica Beiman Jerez) dispone de vestuarios con ducha. Traer neceser de aseo personal y toalla para ducharse al final de la prueba, si lo desea.