

RECOMENDACIONES PARA EL RECONOCIMIENTO

MÉDICO-DEPORTIVO

Para que el **reconocimiento médico deportivo** se realice en las mejores condiciones y los resultados sean fiables, recomendamos seguir las siguientes indicaciones:

Antes del reconocimiento:

- Descansar adecuadamente, procurando dormir al menos 7-8 horas la noche anterior.
- Evitar el ejercicio físico intenso: no entrenar ni realizar actividad física exigente durante al menos las 12 horas previas a la cita.
- Realizar comidas ligeras y equilibradas el día anterior. Evitar comidas copiosas, alcohol y cafeína en exceso.

El día de la prueba:

- No acudir en ayunas, salvo indicación expresa del personal sanitario.
- Realizar la última comida al menos 3 horas antes del reconocimiento. Optar por alimentos de fácil digestión (fruta, yogur, cereales, tostadas...).
- Mantener una buena hidratación, bebiendo agua de forma moderada antes de acudir, pero sin exceso.
- Evitar fumar o consumir bebidas energéticas antes del reconocimiento.
- No utilice crema corporal las horas previas a su cita, puede dificultar la adherencia de las pegatinas que se colocan para registrar el electrocardiograma.
- En caso de abundante vello en el pecho, se recomienda acudir con la zona pectoral rasurada en el mismo día, para facilitar la colocación de los electrodos.

¿Qué llevar para la realización de la prueba?

- Ropa cómoda y deportiva, preferiblemente ligera.
- Calzado deportivo adecuado para correr o montar en bicicleta.
- Informe médico o resultados previos, en caso de disponer de ellos.
- Gafas o lentillas, si se usan para realizar actividad física.