

HOJA DE INSTRUCCIONES GENERALES PARA LOS PARTICIPANTES ANTES DE SOMETERSE A LAS PRUEBAS DE APTITUD FÍSICA Y DE ESFUERZO

Evaluador(es): _____ Fecha: ____/____/____
Día Mes Año

NOMBRE: _____ ID: _____ Edad _____ Sexo: (F) (M)

EVALUACIÓN: Fecha: ____/____/____ Hora: ____:____ (a.m.) (p.m.)

1. Planifique presentarse en el laboratorio de ejercicio donde se realizará la prueba con un período de anterioridad de una hora u hora y media (1 a 1½).
2. Absténgase de fumar o por lo menos, no lo haga dos horas y media (2½) antes de la prueba.
3. No consuma grandes cantidades de comida ni ingiera café o bebidas que contengan cafeína (ejemplo: coca cola) por lo menos 2½ horas antes de la prueba, y por lo menos, dentro de una hora después de ésta.
4. No tome bebidas alcohólicas durante las 24 horas que preceden a la prueba.
5. Absténgase de una actividad física vigorosa dos horas antes de la prueba.
6. El día de la prueba, usted debe estar libre de cualquier enfermedad, síntoma peligroso y fiebre; por lo contrario, no debe realizar la prueba.
7. Para las pruebas matutinas, deberá desayunar dos horas y media antes de la prueba y comer liviano:
 - a. Tostada o galleta, con jalea, jugo, cereal.
 - b. Evite el consumo de grasas (mantequilla, tocineta,).
 - c. No tome leche ni otro producto lácteo (mantecado, crema, entre otras).
8. Si la prueba es por la tarde, deberá ingerir un almuerzo liviano tres horas antes de la misma. Una comida liviana puede ser considerada, por ejemplo, sopa con galleta, pollo o pavo sin grasa y atún.
9. Si usted es un paciente con alguna enfermedad cardiovascular bajo medicamentos, continúe tomándolos según fue prescrito por su médico.
10. Debe informar el uso de drogas: digitales (píldora del corazón), nitroglicerina, propranolol (Inderal) y diuréticos (píldoras de agua), ya que pueden interferir con la prueba. Favor de consultar a su médico.

11. Use o lleve con usted una vestimenta apropiada y zapatos cómodos. Se sugiere zapatillas especiales para caminar o correr (tenis). No se permite realizar la prueba con chancletas (sandalias), zapatos con tacos ni con pies descalzos:

a. Mujeres:

Deben traer o usar un brasier que ofrezca apoyo adecuado durante la prueba, blusas de encaje suelto con mangas cortas que abotonen por el frente y pantalones cortos (se aceptan pantalones de pijama). No debe de usarse ropa interior de una sola pieza o pantimedias (pantyhose).

b. Varones:

Deben traer pantalones cortos deportivos, bermuda o un par de pantalones livianos de entalle suelto. Se debe utilizar una camisa que permita ventilación.

NOTA. Adaptado de: *Exercise Electrocardiography: Practical Approach*. (p. 112), por E. K. Chung, 1979, Baltimore: The Williams and Wilkins Company. Copyright 1979 por The Williams and Wilkins Company.