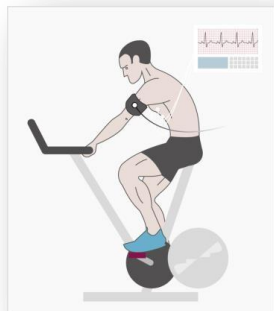


INDICACIONES PARA HACERTE UNA ERGOMETRÍA



Este va a ser un estudio hecho en bicicleta ergométrica, una bicicleta fija, de carga sucesiva y creciente hasta tu agotamiento (test máximo).

Que vas a necesitar:

- 1- venir hidratado.
- 2- traer bebida en una botella chica para hidratación durante el estudio.

Cuál es la INDUMENTARIA que vas a necesitar:

- 1 - Concurrir con ropa cómoda, holgada y calzado deportivo.
- 2- Traer toalla de mano.

PREPARACION ANTES DEL ETUDIO

- Desayuno liviano, NO VENIR EN AYUNAS.
- No consumir alcohol, cafeína en exceso y bebidas energizantes.
- No consumir drogas tipo "cocaína - marihuana o de síntesis" durante el día del estudio. De lo contrario reconsiderar el turno.
- Evitar alimentación copiosa por lo menos 3 horas antes del estudio.
- No fumar previo a estudio.
- Torso con vello en abundancia **debe estar rasurado**. La zona rasurada debe ser la que se pegan los electrodos, como se muestra en la figura debajo.

INDICACIONES PARA HACERTE UNA ERGOMETRÍA

Rasurar la zona donde serán pegados los electrodos en la prueba

