

## CONDICIONES PARA LA SESIÓN 4

Aquí le presentamos una serie de consideraciones que deberá de tomar en cuenta **desde dos días antes** de que le evaluemos en esta última sesión. Tome especial nota de que **esta sesión se realizará en el Hospital Virgen de las Nieves (antiguo Ruiz de Alda).**

### Por ejemplo, ¿hay algo que no pueda hacer 48h previas a la prueba?

- **No puede realizar actividad física vigorosa** puesto que ese trabajo físico podría alterar los resultados de los tests que le vamos a realizar. Estas actividades son aquellas que requieren de un esfuerzo alto y a una alta intensidad, como salir a correr, hacer caminatas de competición, jugar al tenis, practicar ciclismo o natación.
- Además, deberá de **evitar tomar suplementos** de calcio.

### ¿Y qué pasa 24 horas antes de la prueba?

- **No tomar** cualquier tipo de estimulante, **cafeína, teína o similar** (café, coca cola, té o nestea).
- **No realizar actividad física moderada.** Estos son actividades que requieren de un esfuerzo moderado, pero son de menor intensidad que las “vigorosas”, como salir a correr, hacer caminatas de competición, jugar al tenis, o practicar ciclismo.
- **No consumir alcohol** de una forma excesiva o consumir drogas
- **Dormir** la noche anterior la **cantidad de horas habitual** y en la misma franja horaria.

### ¿Qué hacer el día de la prueba?

- **No desayunar** por la mañana porque se le realizará una extracción sanguínea. Recibirá un desayuno por parte del equipo AGUEDA.
- **No llevar objetos metálicos** tipo anillos, pendientes, collares, horquillas, sujetador metálico etc.
- **No fumar** por la mañana.
- En la medida de lo posible, **evitar cualquier tipo de actividad física** durante la mañana de la prueba, tales como subir o bajar escaleras, andar rápido o correr.
- **Llevar las gafas o lentillas** en caso de que las use.
- Llevar puesta constantemente la mascarilla
- **Esperar en la puerta principal del hospital a que un coordinador le reciba.**

DÍA Y HORA					
Día	Fecha				Hora
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
	DÍA	MES	AÑO	HORAS	MINUTOS

### ¿Cómo llegar al Hospital Virgen de las Nieves (antiguo Ruiz de Alda)?

Av. de las Fuerzas Armadas, 2,  
18014, Granada, España.

**Metro:** Caleta

**Autobuses:** 21, U1, U2, U3, N6

