



## LAS 10 NORMAS DE ORO

"Absolutamente, no de cualquier manera"

Recomendaciones del Club de Cardiólogos Deportivos

1

*Indico a mi médico cualquier dolor en el pecho o cualquier sofoco anormal que sobreviene después del esfuerzo\**

2

*Indico a mi médico cualquier palpitación que sobreviene durante o justo después del esfuerzo\**

3

*Indico a mi médico cualquier desmayo que sobreviene durante o justo después del esfuerzo\**

4

*Cuando hago deporte siempre respeto un calentamiento y una recuperación de 10 minutos.*

10

*Hago un chequeo antes de retomar una actividad física intensa (más de 35 años para los hombres y más de 45 años para las mujeres)*

5

*Cada 30 minutos de ejercicio bebo 3 o 4 tragos de agua, tanto durante el entrenamiento como durante competiciones.*

9

*No hago actividades intensas si tengo fiebre, tampoco durante los 8 días que siguen un episodio gripal (fiebre + dolor muscular)*

6

*Evito las actividades intensas cuando las temperaturas están negativas ( $<-5$  grados) o superan los  $30^{\circ}$  y durante los picos de contaminación.*

8

*Nunca consumo sustancias estimulantes y evito la automedicación.*

7

*No fumo, al menos en las 2 horas que preceden o siguen mi práctica deportiva.*

*\*Independientemente de mi edad, nivel de entrenamiento y rendimiento o los resultados de un examen cardiológico previo.*