



Realizar actividades físicas es una de las reglas básicas para tener una vida saludable, además de una dieta equilibrada, dormir bien y mantener una actitud positiva ante la vida. Sin embargo, antes de comenzar a practicar deportes es necesario realizar un chequeo previo para poder conocer nuestro estado de salud y así determinar qué actividad se adapta a nuestras capacidades.

El Programa Deporte MÁS Salud ofrece un manejo integral de aspectos como rendimiento, reacondicionamiento físico, enfermedades propias de los deportistas y nutrición.

¿Qué exámenes se deben realizar?

El programa Deporte Más Salud les recomienda a los deportistas profesionales como a aquellas personas que realizan deporte en forma recreativa realizar los diversos exámenes:

Evaluación pre- actividad física/ deportiva o laboral:

- :: Electrocardiograma
- :: Test de esfuerzo (mayores de 40 años)
- :: Consulta Médica: Monitoreo de Presión Arterial y/o Arritmias
- :: Perfil lipídico (colesteroles)
- :: Perfil Tiroideo: TSH, T4 LIBRE, T3, T4
- :: Glicemia
- :: Hemoglobina glicosilada

ÁREA DE LA NUTRICIÓN

- :: Consulta Nutricionista

Antes de comenzar a practicar deportes es necesario realizar un chequeo previo