



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## CONDICIONES PREVIAS

Aquí le presentamos una serie de consideraciones que deberá tener en cuenta **dos días antes** de cada condición a la que asista. Tome especial nota que **esta sesión se realizará en el Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC)**.

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

- **No puede realizar actividad física vigorosa.** 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.

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

- **No tomar** cualquier tipo de estimulante, **azúcar, 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 aeróbic o hablar con alguien mientras caminas.
- **No consumir alcohol** o consumir drogas.
- **Dormir** la noche anterior la **cantidad de horas habitual** y en la misma franja horaria. Evitar comidas copiosas e intentar ingerir una comida que nos siente bien.
- **LA NOCHE DE ANTES DE LA PRUEBA, DEBE SEGUIR LA SIGUIENTE CENA: Tortilla francesa con 2 huevos, arroz y tomate (aceite, sal, pimienta al gusto). Postre: Manzana/Pera. – Si algo no le sienta bien, cambiar y reportarlo en RedCap.**
- La **última ingesta de comida** debe realizarse con 12h de antelación. Acorde a su cita, la hora límite para esta ingesta es (mirar cita del participante y restar 12h):

| DÍA Y HORA LIMITE PARA INGESTA |                      |                      |                      |                      |                      |
|--------------------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| Día                            | Fecha                |                      |                      | Hora                 |                      |
|                                | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
|                                | DÍA                  | MES                  | AÑO                  | HORAS                | MINUTOS              |

### ¿Qué hacer el día de la prueba?

- **No desayunar** por la mañana (**VENIR EN AYUNAS**). Recibirá un desayuno por parte del equipo FIADeX.
- **No llevar objetos metálicos** tipo anillos, pendientes, collares, horquillas, sujetador metálico etc.
- Traer ropa deportiva y **sujetador deportivo (mujeres)** sin aros y corchetes, en caso de no disponer, se tendrá que quitar para la resonancia.
- **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.
- **Traer una camiseta para cambiarse después de realizar el ejercicio y una toalla.**
- **Esperar en la puerta principal a que un/a coordinador/a le reciba.**



UNIVERSIDAD  
DE GRANADA

## ¿Cómo llegar al Centro de Investigación Mente, Cerebro y Comportamiento (CIMCYC)?

Campus de la Cartuja, s/n. C.P.  
18071, Granada (España)

**Autobuses:** 8, U3.

