



InnovaHONCO

Hospital Universitario de Fuenlabrada



PARE DE HACER EJERCICIO SI SIENTE...

Durante la realización del ejercicio, debe estar atento a una serie de síntomas, que podrían indicar que algo no va bien. Pare de hacer ejercicio, si siente:

- Mareo.
- Respiración entrecortada.
- Dolor en el pecho.
- Dolor inusual.
- Inflamación de piernas o brazos.
- Fatiga o falta de energía aumentadas.
- Sudoración excesiva o sin razón.

Cualquier cambio después del ejercicio que le resulte llamativo, comuníquelo al equipo.