

# RECOMENDACIONES PARA EXAMENES DE TRABAJO EN ALTURAS

- ✓ Asistir completamente en ayunas a primera hora de la mañana; 7:00-7:30 Am
- ✓ La última comida del día anterior debe ser máximo a las 7:00 Pm
- ✓ Evitar ingerir alimentos con mucha grasa y azucares el día anterior y no ingerir licor.
- ✓ Evitar asistir el día del examen con cansancio auditivo, no usar el día anterior audífonos, no exponerse a sonidos muy fuertes como discotecas, no haber estado en piscina el día anterior etc., dormir bien la noche anterior.
- ✓ Evitar asistir el día del examen con cansancio visual, traer lentes o gafas si usa – aunque estén deteriorados. (Si usa lentes de contacto traer el estuche ya que deberá retirárselos para el examen)

**Contáctenos:**

- Email: [informate@santaclara.com.co](mailto:informate@santaclara.com.co)
- PBX: 6682828 Ext 101 - 115