

# RECOMENDACIONES EXÁMENES TRABAJO EN ALTURAS

- Asistir completamente en ayunas a primera hora de la mañana (6:30am a 8:30am)
- La ultima comida del día anterior debe ser máximo a las 7:00 pm.
- 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).

