



Indicaciones antes de tu Checkup

Ayuno

- Mantén ayuno de 8 a 12 horas previas a tu estudio.
- Evita alimentos sólidos y líquidos (excepto agua) desde la noche anterior (generalmente desde las 8-10 pm).
- Para niños y jóvenes (hasta 20 años), el ayuno recomendado es de 8 a 14 horas, y para adultos, 10 a 14 horas.
- Este ayuno garantiza resultados precisos en estudios como química sanguínea o glucosa.

Muestra de orina y/o heces

- Es posible que te solicitemos la primera muestra de orina del día en un recipiente estéril o una muestra fecal reciente.
- Recibirás previamente los envases adecuados e instrucciones.
- Si no puedes recolectarlas en casa, podrás hacerlo cómodamente en nuestras instalaciones.
- **Nota:** Para la orina, desecha el primer chorro y recolecta el segundo, asegurando una retención de al menos **4 horas en la vejiga**.

Ropa cómoda

- Usa ropa cómoda o deportiva, especialmente si tu checkup incluye pruebas físicas o de esfuerzo.
- Lleva tenis si tienes programada la caminadora.
- Evita accesorios metálicos (joyas, relojes, etc.) para estudios radiológicos.

Indicaciones especiales para mujeres

- Para estudios ginecológicos (Papanicolaou o mamografía), procura no estar en tu periodo menstrual.
- Programa el estudio al menos **5 días después** de terminado tu ciclo menstrual.
- Evita relaciones sexuales, duchas vaginales y medicamentos vaginales 2 días antes del Papanicolaou.

Indicaciones especiales para hombres

- Para estudios de antígeno prostático (PSA) o revisión urológica, evita eyacular 2 días antes.
- Si se programa un ultrasonido transrectal de próstata (poco común en checkups básicos), recibirás instrucciones adicionales específicas.

Descanso previo

- Descansa adecuadamente la noche previa. El sueño reparador ayuda a mantener signos vitales estables, esenciales para pruebas como la de esfuerzo.
- Evita actividades físicas intensas antes de acudir.

Reforma 1000, Col. Segunda Sección. Distrito Médico.
Mexicali, Baja California. C.P. 21100.
Hospital Hispano Americano S.A. de C.V.

Blvd. Venustiano Carranza 1471, González Ortega Poniente.
Mexicali, Baja California. C.P. 21397. Clínica Quirúrgica S.A. de C.V.



Indicaciones antes de tu Checkup

Medicamentos

- Continúa tomando tus medicamentos habituales, salvo indicación específica.
- Informa al personal sobre cualquier medicamento que uses regularmente; algunos pueden influir en los resultados.
- Recomendamos traer una lista escrita o los envases de tus medicamentos.

Documentos y antecedentes

- Si tienes resultados anteriores (análisis, electrocardiogramas, informes médicos), tráelos contigo para una mejor evaluación.
- Ten información sobre alergias, vacunas recientes o cualquier dato relevante de tu historial médico.

Hidratación

- Aunque estarás en ayuno, beber **uno o dos vasos de agua simple** temprano puede facilitar la extracción de muestras.
- Algunos ultrasonidos requieren una vejiga moderadamente llena; te indicaremos previamente la cantidad de agua a beber si es necesario.

Acompañante

- No es obligatorio, pero traer un acompañante puede darte mayor tranquilidad, especialmente en pruebas físicas o si te pones nervioso fácilmente.
- Algunas personas podrían sentirse mareadas tras la extracción sanguínea debido al ayuno, por lo que la presencia de un acompañante puede ser útil.

Al llegar, nuestro equipo revisará contigo estas indicaciones y estará disponible para apoyarte en todo momento.

¡Estamos para ayudarte!

Reforma 1000, Col. Segunda Sección. Distrito Médico.
Mexicali, Baja California. C.P. 21100.
Hospital Hispano Americano S.A. de C.V.

Blvd. Venustiano Carranza 1471, González Ortega Poniente.
Mexicali, Baja California. C.P. 21397. Clínica Quirúrgica S.A. de C.V.