

## RECOMENDACIONES PARA LA REALIZACIÓN DE PRUEBAS DE SALUD

### *Pruebas de Laboratorio*

Las pruebas de Laboratorio deberán realizarse únicamente en Laboratorios autorizados por el INS. Su Agente o Corredor de Seguros tiene acceso a la lista de proveedores y le podría ayudar a ubicar el que se encuentre más cerca a su lugar de residencia o trabajo.

Se debe coordinar la cita en el Laboratorio llamando al número telefónico indicado en la lista de proveedores autorizados.

El día de la toma de la muestra deberá aportar la Boleta de solicitud de pruebas, para que el Laboratorio identifique su trámite y remita los resultados a la oficina del INS correspondiente. Dicha boleta deberá estar firmada tanto por el Intermediario de Seguros como por el Cliente para que sea válida.

### *Pruebas que requieren consideraciones especiales*

Glicemia en ayunas	Requiere un ayuno de 8 horas previo a la realización de la muestra.
Colesterol Total, Fracción HDL, Triglicéridos	Requiere un ayuno de 12 horas previo a la toma de la muestra
Uroanálisis	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ No debe recolectar la muestra en su casa.</li> <li>✓ En el Laboratorio se le proveerá de un lugar y un recipiente para coleccionar la muestra.</li> <li>✓ La muestra puede ser tomada en cualquier momento del día.</li> <li>✓ En el caso de las mujeres, el Uroanálisis debe realizarse 10 días antes o 10 días después de la menstruación.</li> <li>✓ Se recomienda no realizar ejercicio físico extremo al menos 3 días antes de la prueba</li> <li>✓ La muestra debe ser tomada con una técnica adecuada, de forma tal que no se contamine y produzca resultados erróneos (ver la sección de Recomendaciones para la toma de la muestra de Orina)</li> </ul>
Examen Físico	<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ Si usa lentes y/o padece de alguna afección de la Vista por favor lleve anotada la graduación de sus lentes o bien aporte copia de su último Examen de la Vista</li> </ul>

## **Recomendaciones para la toma de una muestra de Orina**

### **Mujeres**

1. Lavarse las manos con agua y jabón, antes de tomar la muestra.
2. Desenrosque la tapa del recipiente estéril, sin tocar el interior de la tapa, ni del frasco. Déjelo a su alcance.
3. Siéntese en el inodoro con las piernas lo más abiertas posible.
4. Con una mano separe los labios genitales mayores, sin soltarlos hasta que tome la muestra de orina.
5. Tome el recipiente estéril sin tocar sus bordes de la rosca ni su interior.
6. Empiece a orinar y cuando sienta que va por a mitad de la misma sin parar de orinar recolecte la orina sin que el frasco toque la piel de los genitales. Deje que se llene el frasco hasta la mitad, tápelo inmediatamente, cuidando de no tocar los bordes del recipiente. La tapa de rosca debe estar bien cerrada para evitar se derrame la muestra.

### **Hombres**

1. Lavarse las manos con agua y jabón, antes de tomar la muestra.
2. Desenrosque la tapa del recipiente estéril, sin tocar el interior de la tapa, ni del frasco. Déjelo a su alcance.
3. Tome el recipiente, sin tocar el interior de la tapa o del frasco.
7. Con el prepucio (parte de piel que recubre la punta del Pene) retraído o hacia atrás, empiece a orinar y cuando sienta que va por a mitad de la misma sin parar de orinar recolecte la orina sin que el frasco toque la piel de los genitales. Deje que se llene el frasco hasta la mitad, tápelo inmediatamente, cuidando de no tocar los bordes del recipiente. La tapa de rosca debe estar bien cerrada para evitar se derrame la muestra.

### **Pruebas Médicas**

Las pruebas Médicas como el Examen Físico y el Electrocardiograma deberán realizarse únicamente con los Médicos autorizados por el INS. Su Agente o Corredor de Seguros tiene acceso a la lista de proveedores y le podría ayudar a ubicar el que se encuentre más cerca a su lugar de residencia o trabajo.

Se debe coordinar la cita en el Centro Médico llamando al número telefónico indicado en la lista de proveedores autorizados.

El día de la toma de la muestra deberá aportar la Boleta de solicitud de pruebas, para que el Laboratorio identifique su trámite y remita los resultados a la oficina del INS correspondiente. Dicha boleta deberá estar firmada tanto por el Intermediario de Seguros como por el Cliente para que sea válida.

### ***Electrocardiograma de Reposo***

Deberá presentar al Médico la boleta de solicitud de pruebas, para que identifique su trámite y remita los resultados a la oficina del INS correspondiente. Dicha boleta deberá estar firmada tanto por el Intermediario de Seguros como por el Cliente para que sea válida.

Se le solicitará que se descubra el Pecho, las Muñecas y los Tobillos, por lo cual es recomendable asistir a la cita con ropa cómoda que facilite la realización de la prueba.

Se le solicitará retirar objetos metálicos tales como aretes, pulseras, etc., ya que éstos pueden generar interferencias en el registro de la información.

El Médico le realizará consultas sobre sus padecimientos y medicamentos que usa, con el fin de tener una visión general de su condición de salud.

### ***Examen Médico o Examen Físico***

El día en el que se realice la prueba, deberá presentar al Médico la boleta de solicitud de pruebas, para que identifique su trámite y remita los resultados a la oficina del INS correspondiente. Dicha boleta deberá estar firmada tanto por el Intermediario de Seguros como por el Cliente para que sea válida.

El Examen médico consta de dos partes:

En la primera el Médico le realizará las preguntas de un formulario, que tiene por objetivo conocer su estado de salud y antecedentes médicos.

En la segunda, el Médico realizará examen físico completo a piel desnuda (sin ropa exterior ni interior). Para tal efecto el Médico le brindará una bata especial que permita examinar las diferentes partes del cuerpo mientras se cubren otras.

Es importante señalar que el Médico siempre le debe explicar lo que va a hacer y debe contar con su consentimiento para realizarlo.

Es importante aclarar que si la exploración no se realiza de forma completa la prueba no será válida para el Instituto.

La información obtenida tanto de la entrevista como de la exploración será registrada en un formulario, el cual el Médico hará llegar al INS.