🩺 PREPÁRATE PARA TU EXAMEN MÉDICO OCUPACIONAL

Tu evaluación ayuda a conocer tu estado de salud y prevenir enfermedades relacionadas con el trabajo.

☑ ANTES DE ACUDIR A TU EVALUACIÓN

☐ **Duerme bien** la noche anterior. Procura descansar entre **7 y 8 horas**.

☐ **No programes tu EMO el día que llegas de viaje.** Llega un día antes a la ciudad de la fecha programada para tu EMO; llegar de viaje y pasar examen puede alterar tus resultados.

☐ **Evita consumir alcohol** durante las 36 horas previas al examen.

☐ **No realices ejercicio físico intenso** el día anterior, especialmente si te realizarán análisis de sangre.

☐ **Toma agua con normalidad.** Mantenerte hidratado facilita la toma de muestras.

☐ **Si te solicitaron análisis de sangre en ayunas**, cumple el tiempo de ayuno indicado por el centro médico. Realiza un ayuno de 10 horas.
No todos los exámenes requieren ayuno, no olvides consultar.

☐ **No consumas alimentos ricos en grasa 4 días previo al examen.** Es recomendable tener una dieta balanceada y rica en vegetales al menos 7 días previos al examen.

☐ **No suspendas tus medicamentos por tu cuenta.** Si tomas medicamentos diariamente, consulta previamente si debes tomarlos el día del examen y menciona durante la entrevista médica.

☐ **Lleva tus lentes** si los utilizas, especialmente si te realizarán evaluación oftalmológica o visual (evita las observaciones por no llevar lentes). Ten actualizada tu medida de agudeza visual con oftalmólogo.

☐ **No te expongas a ruidos 36 horas previas al examen.**

☐ **Lleva informes, resultados o certificados médicos recientes** relacionados con enfermedades, cirugías, tratamientos o controles importantes.

☐ **Conoce los medicamentos que utilizas**, incluyendo nombre y dosis, si es posible.

☐ **Informa sobre tus antecedentes de salud** de manera sincera. La información médica es confidencial y permite una mejor evaluación.

👕 EL DÍA DEL EXAMEN

☐ Acude **puntualmente** a tu evaluación.

☐ Usa ropa **cómoda y apropiada** para facilitar el examen físico.

☐ Si te realizarán una evaluación de columna, postura o aparato locomotor, procura llevar ropa que permita realizar adecuadamente la evaluación.

☐ Si tienes indicaciones específicas del centro médico, **síguelas antes que cualquier recomendación general**.

📋 DURANTE LA EVALUACIÓN

☐ Responde las preguntas del personal de salud **con honestidad**.

☐ Informa si tienes alguna enfermedad diagnosticada o estás realizando algún tratamiento.

☐ Comunica si presentas actualmente **dolor, mareos, dificultad para respirar, problemas de visión, audición u otros síntomas**.

☐ Informa sobre accidentes, lesiones o enfermedades relacionadas con trabajos anteriores o eventos caseros.

☐ Indica si utilizas medicamentos de forma permanente.

☐ Si no entiendes alguna indicación, **pregunta al personal de salud**.

⚠️ IMPORTANTE

La finalidad del examen médico ocupacional es evaluar su estado de salud en relación con las condiciones y riesgos de su puesto de trabajo y contribuir a la prevención.

No ocultes información ni suspendas tratamientos por tu cuenta, ocultar información no te exime de responsabilidades.