

## Guía de Preparación Check Up Femenino Adulto Mayor

Go to English version

### Qué incluye

- Sangre oculta en heces fecales
- Básico de salud: BH, glucosa, urea, creatinina y EGO
- Hormona estimulante de tiroides (TSH)
- Perfil hormonal femenino 1
- Papanicolaou
- Ultrasonido mamario
- Ultrasonido abdominal completo
- Rayos X de tórax simple
- Consulta de ginecología (médico externo)
- Valoración dental

### Preparación — Estudios de Laboratorio

- Ayuno 8 a 12 horas (solo agua natural).
- Evita grasas, alcohol y ejercicio intenso 24 h antes.
- No fumar antes del estudio.
- Consulta si debes suspender medicamento (no lo hagas sin indicación).
- EGO. Aseo de genitales con agua y jabón; frasco estéril; recolectar chorro medio (ideal primera orina); llevar al laboratorio dentro de 2 horas; cerrar bien.
- SANGRE OCULTA EN HECES.
  - 3 días previos: evitar carnes rojas/derivados (embutidos, extractos) y verduras de hoja/alto pigmento como betabel, rábano, coliflor, brócoli.
  - No tomar medicamentos con hierro, vitamina B12 ni extractos de hígado.
  - Evitar aspirina o ácido ascórbico (vitamina C).
  - Día 4: recolectar muestra del tamaño de una nuez en frasco estéril y seco; remitir al laboratorio bien tapado a la brevedad
  - Causas de rechazo: muestra insuficiente, contaminada, deteriorada, mal obtenida, derramada, en frasco no estéril, etc.
- PAPANICOLAU (PAP).
  - Lleva ropa cómoda de dos piezas.
  - Evita relaciones sexuales, óvulos, duchas o medicamentos vía vaginal 48 horas antes.
  - No acudir con sangrado. Evita el estudio durante la menstruación; idealmente agenda 3 a 5 días después de terminar tu periodo.
  - Realiza higiene normal externa, sin lavados internos

### Preparación — Imagenología

- Usa ropa cómoda de dos piezas.
- Ultrasonido abdominal completo: ayuno mínimo 8 horas. “Urgencia urinaria”: tomar 1.5 L de agua 1 hora antes de la cita.
- Ultrasonido mamario: no usar desodorantes, talcos ni cremas en axilas y pecho.
- Rayos X de tórax: evita cremas o perfumes; usa ropa sin metales.

### Consulta Médica

- Preséntate con estudios de laboratorio e imagenología.
- Informa síntomas, historial médico y medicamentos.
- Para consulta dental: acude con higiene bucal adecuada.

Ya diste el primer paso al descargar esta guía. No dejes que se enfríe el impulso: agenda tu paquete con nosotros. Conocer cómo estás hoy te ayuda a cuidarte mejor y corregir a tiempo lo necesario.

*Presentarse con la preparación indicada*

## Preparation Guide Elderly Female Check Up

### What's Included

- Fecal occult blood test
- Basic health panel: CBC, glucose, urea, creatinine, and urinalysis
- Thyroid-stimulating hormone (TSH)
- Female hormone panel 1
- Pap smear
- Breast ultrasound
- Complete abdominal ultrasound
- Chest X-ray (single view)
- Gynecology consultation (external provider)
- Dental evaluation

### Preparation — Laboratory Tests

- Fast for 8 to 12 hours (water only).
- Avoid fatty foods, alcohol, and intense exercise for 24 hours prior.
- Do not smoke before the test.
- Ask your doctor if you should pause any medications (do not stop them without medical advice).
- Urinalysis: Clean the genital area with soap and water; use a sterile container; collect a midstream sample (ideally first morning urine); bring it to the lab within 2 hours; seal tightly.
- Fecal Occult Blood Test:
  - For 3 days prior: avoid red meat and derivatives (processed meats, extracts) and high-pigment vegetables such as beets, radishes, cauliflower, and broccoli.
  - Do not take medications containing iron, vitamin B12, or liver extracts.
  - Avoid aspirin or ascorbic acid (vitamin C).
  - On day 4: collect a sample about the size of a walnut in a clean, dry sterile container; deliver it to the lab as soon as possible, tightly sealed.
  - Reasons for rejection: insufficient sample, contamination, deterioration, improper collection, leakage, non-sterile container, etc.
- Pap Smear (Pap Test):
  - Wear comfortable two-piece clothing.
  - Avoid sexual intercourse, vaginal suppositories, douching, or vaginal medications for 48 hours prior.
  - Perform normal external hygiene only; no internal washing.

### Preparation — Imaging

- Wear comfortable two-piece clothing.
- Complete abdominal ultrasound: fast for at least 8 hours. "Full bladder": drink 1.5 liters of water 1 hour before your appointment.
- Breast ultrasound: do not use deodorant, powders, or creams on the underarms or chest.
- Chest X-ray: avoid creams or perfumes; wear clothing without metal.

### Medical Consultation (Same Day)

- Bring your lab and imaging results.
- Report any symptoms, medical history, and medications.
- For the dental visit: arrive with proper oral hygiene.

You've already taken the first step by downloading this guide. Don't lose momentum—schedule your package with us. Knowing where you stand today helps you take better care of yourself and address concerns early. *Preparation as indicated is required.*