

Recomendaciones de Preparación para Exámenes Médicos Ocupacionales

Lo que necesitas saber antes de asistir a tu examen ocupacional autorizado EMPRESA CONTRATANTE:

- Presentarse obligatoriamente con la Cédula de Ciudadanía o documento de identidad con fotografía, requisito indispensable para el acceso a los servicios.
- Asistir con actitud positiva y disposición de tiempo suficiente, teniendo en cuenta que la duración de la atención dependerá de los exámenes contratados según el riesgo del cargo al que aplica.
- Informar de manera clara y veraz al profesional de la salud sobre su estado de salud, antecedentes médicos y cualquier condición relevante, con el fin de obtener un adecuado diagnóstico ocupacional.

EXAMEN MEDICO OCUPACIONAL

- No consumir licor el día anterior a la valoración.
- Si utiliza prótesis, órtesis o ayudas técnicas, traerlas el día del examen.
- Asistir en adecuadas condiciones de higiene personal y con disposición de tiempo suficiente para la valoración médica.
- No presentarse usando fajas estéticas o correctivas que interfieran con la evaluación física.
- Informar antecedentes médicos personales y laborales relevantes.
- Relacionar los medicamentos que se encuentre utilizando actualmente.
- Asistir con ropa cómoda, que permita la adecuada exploración clínica.

EXAMEN AUDITIVO (AUDIOMETRÍA)

- Debe contar con 8 horas de reposo auditivo previas al examen.
- No usar audífonos el día anterior.
- Si utiliza audífono permanente, es necesario traerlo con su respectivo soporte actualizado de calibración. Adicionalmente llevar el certificado que indique la ganancia auditiva que se obtiene con dicho dispositivo.

EXAMEN VISUAL (VISIONOMETRÍA/OPTOMETRÍA)

- Traer corrección óptica, si usa. Asistir con las gafas que utiliza habitualmente.
- Si utiliza lentes de contacto, no usar mínimo por 8 horas; pero si llevarlos a la consulta.
- Evitar el uso de lentes de contacto al menos 24 horas antes del examen (si aplica).
- Evitar el uso de gotas oftálmicas antes de la valoración, salvo indicación médica.
- Informar antecedentes visuales, cirugías o enfermedades oculares.

TOMA DE MUESTRAS DE LABORATORIO CLÍNICO

- Asistir en ayuno mínimo de 8 horas y máximo de 12 horas antes de la toma de la muestra.
- No consumir alimentos ni bebidas durante el ayuno, excepto agua.
- Evitar el consumo de licor al menos 24 horas antes del examen.
- Evitar actividad física intensa el día previo al examen.
- No suspender medicamentos de uso permanente, salvo indicación médica.
- Informar al personal de salud si presenta miedo a las agujas, mareo o antecedentes de desmayo, para brindar acompañamiento y medidas de seguridad durante el procedimiento.



Recomendaciones de Preparación para Exámenes Médicos Ocupacionales

TOMA DE MUESTRAS DE LABORATORIO CLÍNICO ESPECÍFICOS:

Frotis de Garganta:

- No requiere ayuno.
- Consumir la última comida máximo 3 horas antes de la toma de la muestra.
- No realizar enjuagues bucales ni gárgaras el día del examen.
- No cepillar los dientes al menos 2 horas antes de la toma de la muestra.
- No usar antibióticos, sprays o pastillas para la garganta previamente, salvo indicación médica.
- Evitar fumar antes del examen.

KOH de Uñas (Hongos):

- No usar esmalte, gel o acrílicos mínimo 5–7 días antes.
- No aplicar cremas ni medicamentos antimicóticos (tópicos 7 días / orales 15–30 días).
- No cortar ni limar la uña afectada 3–5 días antes.

Coprológico

- Recoger la muestra en recipiente limpio y seco
- No mezclar con orina ni agua
- Evitar consumo de laxantes, antibióticos o antiparasitarios 3–5 días antes (si aplica)
- Entregar la muestra lo más pronto posible (máx. 2 horas)
- Rotular el frasco con nombre completo

Alcohol en Saliva:

- No usar enjuagues bucales ni medicamentos en spray oral antes del examen

Parcial de orina:

- Realizar aseo genital previo a la toma de la muestra
- Recoger la primera orina de la mañana (preferiblemente)
- Desechar el primer chorro y recolectar el chorro medio
- Usar recipiente limpio, seco y bien tapado
- No mezclar con flujo vaginal ni menstruación (si aplica)
- Entregar la muestra en máximo 2 horas

EXAMEN FUNCIÓN PULMONAR (ESPIROMETRÍA)

- No fumar mínimo 2 horas antes del examen (ideal 12 horas).
- No consumir bebidas alcohólicas 12 horas previas.
- Evitar ejercicio físico intenso al menos 30 minutos antes.
- No ingerir comidas abundantes inmediatamente antes de la prueba.
- Usar ropa cómoda que no limite la respiración.
- No usar inhaladores broncodilatadores antes del examen, salvo indicación médica.
- Informar antecedentes respiratorios (asma, EPOC, infecciones recientes).

EXAMEN ELECTROCARDIOGRAMA

- Evitar actividad física intensa al menos 2 horas antes del examen.
- No consumir bebidas energizantes, café, té o bebidas con cafeína antes de la prueba.
- No fumar mínimo 1 hora antes del examen.
- Asistir en reposo, evitando subir escaleras o correr justo antes de la toma.
- No aplicar cremas, aceites ni lociones en el pecho el día del examen.
- Usar ropa cómoda, preferiblemente de dos piezas para facilitar la colocación de electrodos.
- Informar al profesional de salud si presenta dolor en el pecho, palpitaciones, marcapasos o enfermedad cardíaca conocida.
- No suspender medicamentos, salvo indicación médica.

PRUEBAS PSICOLÓGICAS

- Presentarse con buena disposición y concentración, destinando el tiempo necesario para la prueba.
- Leer atentamente cada pregunta y responder de forma honesta y espontánea.
- No existen respuestas buenas o malas; la prueba evalúa características de la personalidad.
- Evitar distracciones (uso de celular u otros dispositivos) durante la aplicación.
- Informar al profesional de psicología si presenta ansiedad, nerviosismo o dificultad para comprender las instrucciones.

Recomendaciones de Preparación para Exámenes Médicos Ocupacionales

PRUEBAS PSICOMOTRIZ PARA CONDUCTORES

- Dormir bien la noche anterior.
- No consumir alcohol ni sustancias psicoactivas 24 horas antes.
- No presentarse bajo efectos de medicamentos sedantes.
- Usar gafas o audífonos si los utiliza habitualmente.
- Evitar uso excesivo de pantallas antes de la prueba.
- Presentarse tranquilo y concentrado.

EXAMEN RADIOGRAFÍA COLUMNA

- Asistir en ayuno mínimo de 6 horas antes del examen.
- Evitar alimentos que produzcan gases el día anterior (grasas, fritos, lácteos, gaseosas, leguminosas).
- Tomar abundante agua el día previo.
- Realizar evacuación intestinal antes de asistir al examen.
- No usar fajas ni prendas con elementos metálicos.
- Informar si existe embarazo o sospecha.
- A las 6:00 p.m. tomar medio frasco de Travad oral o un frasco de aceite de ricino (esto puede producir diarrea y es normal). Continuar hidratándose o consumir gelatina hasta la hora del examen.
- No tomar Travad oral si presenta: • Menor de 15 años, Mayor de 70 años, Embarazo o sospecha de embarazo, Diabetes y/o Insuficiencia renal conocida o sospechada.

RADIOGRAFÍA DE TÓRAX

- Asistir con ropa cómoda y sin elementos metálicos en el pecho (collares, cadenas, brasier con aro)
- Retirar accesorios metálicos antes del examen
- Informar si está en embarazo o sospecha de embarazo
- Seguir las indicaciones del personal durante la toma (respiración y posición)

VACUNACIÓN

- Informar antecedentes de alergias, enfermedades o reacciones a vacunas
 - No presentar fiebre ni síntomas de infección el día de la aplicación
 - Llevar carné de vacunación (si cuenta con él)
 - Permanecer en observación 15–30 minutos después de la aplicación
- ⚠ Informar al personal de salud si está en embarazo o en tratamiento médico actual.

CONSULTA PSICOLÓGIA OCUPACIONAL

- Asistir con disponibilidad de tiempo y disposición para la valoración.
- Procurar haber tenido un descanso adecuado la noche anterior.
- Evitar el consumo de bebidas alcohólicas o sustancias psicoactivas antes de la consulta.
- Llevar gafas o ayudas visuales si las requiere para leer o diligenciar pruebas.
- Informar al profesional si actualmente recibe tratamiento psicológico o psiquiátrico.
- Informar los medicamentos que utiliza actualmente, especialmente aquellos relacionados con salud mental o sueño.
- Si cuenta con conceptos, recomendaciones o soportes de psicología o psiquiatría relacionados con el motivo de la valoración, llevarlos impresos.
- Responder las preguntas y pruebas con sinceridad y atención, siguiendo las indicaciones del profesional.

El cumplimiento de estas recomendaciones es fundamental para obtener resultados confiables; de lo contrario, podrían verse afectados los hallazgos del examen y el concepto médico laboral final.

ESQUEMA DE

VACUNACIÓN ADULTOS

VACUNA	RECOMENDACIÓN Y/O ESQUEMA	DÓSIS
Hepatitis B	Primera dosis 0, 1 y 6 meses, si no han sido infectados ni vacunados, Personal de la salud se recomienda refuerzo a los 5 años.	3 dosis
Hepatitis A	Primera dosis 0 y 6 meses después de la primera dosis, si no han sido infectados ni vacunados.	2 dosis
Hepatitis A + B	0, 1 y 6 meses si no ha sido vacunado con dosis individuales.	3 dosis
Varicela	> 13 años 1 dosis y refuerzo entre 2 y 3 meses, si no han sido infectados ni vacunados.	1 dosis + refuerzo
Influenza	Anualmente, cepa actualizada.	1 dosis
Neumococo 23 valencias	A partir de 2 años (personas a riesgo 1 dosis, con refuerzo a los 5 años) > de 60 años sin refuerzo	1 dosis + refuerzo
Sarampión, Rubéola y Paperas (SRP)	Al año, refuerzo cada 10 años.	2 dosis
Fiebre Amarilla	Al año, refuerzo cada 10 años hasta los 59 años.	1 dosis
Tétano, Difteria, Tosferina (DTP)	> 10 años	1 dosis + refuerzo
Toxoide Tetánico	Primera dosis 0, 1 y (6 a 12) meses, refuerzo cada 10 años si no ha estado vacunado.	1 dosis + refuerzo
Toxoide Tetánico y Difteria (td)	Esquema según recomendación médica, si no ha estado vacunado con dtp, ni tetanos.	3 dosis + refuerzo
Neumococo 13 - valente	> 9 años	1 dosis