

Recomendaciones Previas al Examen de Salud

A continuación se relacionan una serie de puntos dirigidos al trabajador, que deberán tenerse en cuenta antes de acudir al *Examen de Salud* correspondiente a las actuaciones de *Vigilancia de la Salud* contratadas con su empresa:

- En el caso de no poder acudir, **avise al menos con 48 horas de antelación para que podamos citar a otro trabajador/a.**
- Para la correcta informatización de la *Historia Clínica*, **es imprescindible que traiga su D.N.I. o su N.I.E.**
- Los trabajadores menores de edad no emancipados o incapacitados deberán aportar con carácter previo a la práctica de las actuaciones sanitarias en Vigilancia de la Salud, la autorización de su legal representante (padres o tutor). ASPY Prevención dispone de formularios a tal efecto que podrán solicitar con anterioridad al día de visita.
- Dada la importancia de la obtención de datos relacionados con la historia laboral y antecedentes patológicos entre otros, es importante que **si no entendiera el castellano u otros idiomas oficiales en cada Comunidad Autónoma**, acuda acompañado/a de alguien de su confianza que pueda ayudarle en la traducción.
- **No olvide traer sus gafas correctoras o lentillas** para poder realizar correctamente el control visión.
- **Traiga el carnet de vacunación** si dispone de él.
- **Debe tomar la medicación habitual** (en caso de Hipertensión Arterial, Patología Crónica, etc.). Traiga el nombre de dicha medicación para poder registrarla en la historia médica.
- Si en el momento actual está en **situación de IT (baja médica)**, **deberá esperar a obtener el alta** para solicitar día y hora.
- En el caso de que su *Examen de Salud* requiera de **analítica de sangre** y se realice a **primera hora de la mañana**, acuda guardando **ayuno desde la noche anterior**.

Si dicho examen se realiza **a última hora de la mañana**, podrá tomar un **desayuno ligero** (ejemplo: **café y una tostada**) **cuatro horas antes**.

Si la citación es **por la tarde**, tome igualmente **alimentos ligeros y pobres en grasas** **respetando el margen de cuatro horas**.

Puede beber agua. No tome alcohol.

Si en la analítica de sangre que se le vaya a realizar, se requiere la determinación de los triglicéridos en suero, es necesario que **guarde ayuno de 12h**, pudiendo igualmente beber agua.

- **No olvide traer una muestra de orina** de primera hora de la mañana, recogida en el envase adecuado. La delegación de ASPY Prevención le facilitará tal envase.