

LABORATORIOS Remeny

J-29947869-5

Una llama de **esperanza**





Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas

Por qué y cuándo hacerlos



Estamos aquí para ti

En Laboratorios Remeny confiamos en que **la salud se construye con constancia**: chequeos periódicos, atención a los pequeños cambios del cuerpo y **hábitos que fomenten el equilibrio**.

Esta **guía es una herramienta práctica** que refleja nuestro propósito: ayudarte a organizar tus evaluaciones médicas preventivas y **motivarte a tomar un rol activo en tu propio cuidado y el de tu familia**.

Índice

Introducción 02

¿Por qué hacer chequeos? 03

Consejos para organizar mejor tus chequeos 04

Lista de chequeos 05

Un paso más allá de las evaluaciones 06

Recordatorio 07

Introducción

Esperar a sentir malestar para visitar al médico puede ser un error. Muchas enfermedades se desarrollan de forma silenciosa y solo se detectan cuando ya están avanzadas.

La prevención permite actuar a tiempo, evitando complicaciones y tratamientos más invasivos. Un chequeo médico periódico no es solo un trámite: es una inversión en salud y tranquilidad.

Esta guía te ofrece una lista con las **evaluaciones más recomendadas**, para que tengas un registro claro y organizado de tu bienestar.

Este recurso se suma a una colección de materiales pensados para acompañarte durante 2026, con propuestas que impulsan el bienestar desde distintas dimensiones: física, mental y emocional.

Si te interesa seguir fortaleciendo tu salud integral, **encontrarás al final la lista completa de descargables disponibles** para continuar tu proceso de transformación personal.



Fuentes consultadas: OMS. (2023). Prevención y detección temprana de enfermedades no transmisibles. / Clínica Mayo (2023). Exámenes médicos de rutina: Por qué son importantes y cuándo realizarlos. / Asociación Americana del Corazón (AHA). (2023). Hábitos saludables para una vida más larga y activa. / Harvard Health Publishing. (2022). Chequeos médicos y autocuidado: Cómo mantenerse un paso adelante en salud.

¿Por qué es necesaria un lista de salud?

Llevar un control escrito de los estudios médicos ayuda a:

- No olvidar revisiones importantes.
- Organizar la información de manera práctica.
- Facilitar que el médico vea tu historial actualizado.
- Mantener una rutina de autocuidado constante.

Esta lista se convierte en una guía personal: sencillo de usar y fácil de consultar en cualquier momento.

Fuentes consultadas: OMS. (2023). Prevención y detección temprana de enfermedades no transmisibles. / Clínica Mayo (2023). Exámenes médicos de rutina: Por qué son importantes y cuándo realizarlos. / Asociación Americana del Corazón (AHA). (2023). Hábitos saludables para una vida más larga y activa. / Harvard Health Publishing. (2022). Chequeos médicos y autocuidado: Cómo mantenerse un paso adelante en salud.

Consejos para organizar mejor tus chequeos

- **Elige una fecha fija al año** para realizar tus evaluaciones principales. Así generas el hábito.
- **Guarda todos los resultados en una carpeta física o digital.** Te permitirá comparar valores con los años anteriores.
- **Sé honesto con tu médico** sobre tus hábitos de alimentación, consumo de alcohol, actividad física o antecedentes familiares. Esa información es clave.
- **Incluye a tu familia.** Organizar chequeos en conjunto ayuda a que todos mantengan el mismo compromiso con su salud.

Fuentes consultadas: OMS. (2023). Prevención y detección temprana de enfermedades no transmisibles. / Clínica Mayo (2023). Exámenes médicos de rutina: Por qué son importantes y cuándo realizarlos. / Asociación Americana del Corazón (AHA). (2023). Hábitos saludables para una vida más larga y activa. / Harvard Health Publishing. (2022). Chequeos médicos y autocuidado: Cómo mantenerse un paso adelante en salud.

Evaluación / Estudio	Frecuencia sugerida	Realizado (✓)	Notas
Consulta médica general	1 vez al año		
Medición de peso, talla e IMC	Cada visita médica		
Presión arterial	Cada visita médica		
Hemograma completo	Anual		
Perfil lipídico (colesterol,	Anual		
Glucemia en ayunas	Anual		
Función renal y hepática	Anual		
Orina completa	Anual		
Examen ginecológico	Anual		
Papanicolau (mujeres)	Cada 1–3 años, según indicación		
Mamografía (mujeres)	Cada año		
Examen prostático (hombres)	Anual a partir de los 50 años, o		
Electrocardiograma (ECG)	Cada 1–2 años		
Control odontológico	Cada 6–12 meses		
Control de visión y audición	Cada 1–2 años		
Vacunas y refuerzos	Según calendario		

Fuentes consultadas: OMS. (2023). Prevención y detección temprana de enfermedades no transmisibles. / Clínica Mayo. (2023). Exámenes médicos de rutina: Por qué son importantes y cuándo realizarlos. / Asociación Americana del Corazón (AHA). (2023). Hábitos saludables para una vida más larga y activa. / Harvard Health Publishing. (2022). Chequeos médicos y autocuidado: Cómo mantenerse un paso adelante en salud.

Más allá de los exámenes: hábitos que suman

Una lista de chequeos de salud no funciona por sí sola. Para que los resultados sean realmente útiles, debe ir acompañado de un estilo de vida equilibrado:

- Mantén una alimentación variada y moderada.
- Practica actividad física al menos tres veces por semana.
- Duerme entre 7 y 8 horas cada noche.
- Evita el consumo excesivo de alcohol, tabaco o comidas ultraprocesadas.
- Dedica tiempo a la salud mental: manejar el estrés es tan importante como cuidar el cuerpo.

Fuentes consultadas: OMS. (2023). Prevención y detección temprana de enfermedades no transmisibles. / Clínica Mayo (2023). Exámenes médicos de rutina: Por qué son importantes y cuándo realizarlos. / Asociación Americana del Corazón (AHA). (2023). Hábitos saludables para una vida más larga y activa. / Harvard Health Publishing. (2022). Chequeos médicos y autocuidado: Cómo mantenerse un paso adelante en salud.



Recordatorio

Cada estudio que realizas, cada control que llevas y cada visita médica que agendas, es un **paso hacia una vida más plena y activa.**

El verdadero valor de la prevención está en ganar tranquilidad: saber que estás cuidando de ti y que cuentas con la información necesaria para actuar a tiempo.

Conoce los otros descargables disponibles de esta serie de transformación 2026

Enero: Guía breve para descubrir la motivación personal y establecer la mentalidad

Febrero: Planificador descargable de metas

Marzo: Guía ilustrada de ejercicios en casa

Abril: Recetario saludable digital

Mayo: Guía para el manejo del estrés

Junio: Lista de higiene del sueño

Julio: Guía corta de pasatiempos asequibles

Agosto: Lista de estudios y evaluaciones médicas preventivas

Septiembre: Guía de “Inteligencia emocional para tu mejor versión”

Octubre: Guía práctica de organización personal

Noviembre: Diario digital de gratitud

Diciembre: Certificado digital de transformación

Para más contenido asociado, síguenos en nuestras redes

@laboratoriosremeny