





## EXAMEN DE MEDICINA PREVENTIVA EMP

---

El examen de medicina preventivo (EMP) es un examen periódico de monitoreo y evaluación de la salud que se realiza durante todo el ciclo vital. En los adultos y adultos mayores busca la identificación y manejo de los principales factores de riesgo de enfermedades de alta prevalencia, tales como tabaquismo, consumo excesivo de alcohol y obesidad, los que se asocian a enfermedades cardiovasculares; cáncer, cirrosis hepática y diabetes Mellitus, entre otras, con el fin de reducir el sufrimiento, asociada a aquellas enfermedades o condiciones prevenibles o controlables, tanto para quien la padece como para su familia y la sociedad.

Este examen preventivo (EMP) está clasificado para dos segmentos de edad:

*El EMP que es el examen de medicina preventivo del adulto que es para personas mayores de 18 años hasta los 64 años.*

*El EMPAM que es el examen de medicina preventivo del adulto mayor y es para las personas mayores de 65 años.*

En la práctica, el EMP propone un “paquete” de salud preventivo según edad y sexo, como parte de un plan de cuidado de la salud a lo largo del ciclo vital y son totalmente gratuitos.





## *¿Cuáles son los requisitos para realizar el EMPA?*

---

*Debe estar inscritas en el CESFAM*

*Tener entre 18 y 64 años.*

*No estar ingresados en el Programas de Salud Cardiovascular*

## *¿Cuál es su objetivo?*

*Determinar el riesgo de una persona en desarrollar una enfermedad a futuro o para identificarla en forma oportuna.*





## ¿Qué enfermedad busca detectar?

---

**Diabetes**

**Dislipidemia**

**Hipertensión**

**Sobrepeso u Obesidad**

**Tuberculosis**

**Enfermedades de transmisión sexual**

**Riesgo de alcoholismo**

**Tabaquismo**

**Cáncer de mamas (en mujeres de 50 años)**

**Cáncer Cervico Uterino (en mujeres de 25 a 64 años)**





## **¿En qué consiste este examen?**

---

**Este examen se realiza mediante una serie de preguntas y exámenes**

**Consumo de alcohol (Cuestionario de diagnóstico)**

**Tabaquismo**

**Sobrepeso y obesidad (Medición de peso y talla y circunferencia de cintura)**

**Hipertensión arterial (Medición presión arterial)**

**Diabetes Mellitus (Examen de glicemia en ayunas)**

**Enfermedad de transmisión sexual (RPR)**

**Tuberculosis (Baciloscopía)**

**Papanicolaou (PAP)**

**Dislipidemia (Examen de colesterol total)**

**Mamografía (Mujeres de 50 años)**





## RECUERDA ESTOS CONSEJOS TE SERAN UTILES

### HABITOS SALUDABLES

La práctica correcta y continua de los **hábitos saludables** beneficia mucho a nuestra salud, alimenta nuestro bienestar e incrementa nuestra esperanza de vida varios años más.

- 1** Mantener una alimentación correcta que aporte un equilibrio nutricional al organismo con suficiente ingesta de hidratos de carbono, lípidos, proteínas, minerales y vitaminas.
- 2** Práctica continua de ejercicio físico y deporte para fortalecer músculos y huesos, potenciar el corazón, mejorar la circulación sanguínea, relajar la mente y quemar calorías.
- 3** Sostener un ritmo de sueño saludable para descansar y generar energías para el desempeño de las tareas del nuevo día.
- 4** Mantener unos hábitos higiénicos adecuados de aseo personal, vestido y calzado.
- 5** Disfrutar del tiempo libre de una forma eficiente y placentera.
- 6** Ejercitar la mente para que funcione correctamente y evitar el deterioro cognitivo y la aparición de demencias.
- 7** Tomar medidas para mejorar la salud mental y descargar la tensión nerviosa diaria para evitar estrés, ansiedad, depresiones...
- 8** Una buena salud sexual es cardiosaludable y relaja nuestra mente.
- 9** Prevenir en lo posible accidentes domésticos, laborales y de tráfico.
- 10** Evitar el consumo excesivo de alcohol, drogas de abuso, medicamentos y tabaco que son perjudiciales para la salud.





**SI TIENE DUDAS O BUSCA INFORMACION CONTACTENOS  
AL FONONO 452419066**

**SIEMPRE ESTAMOS DISPUESTOS A COLABORAR CON SU  
SALUD Y LA DE SU FAMILIA**