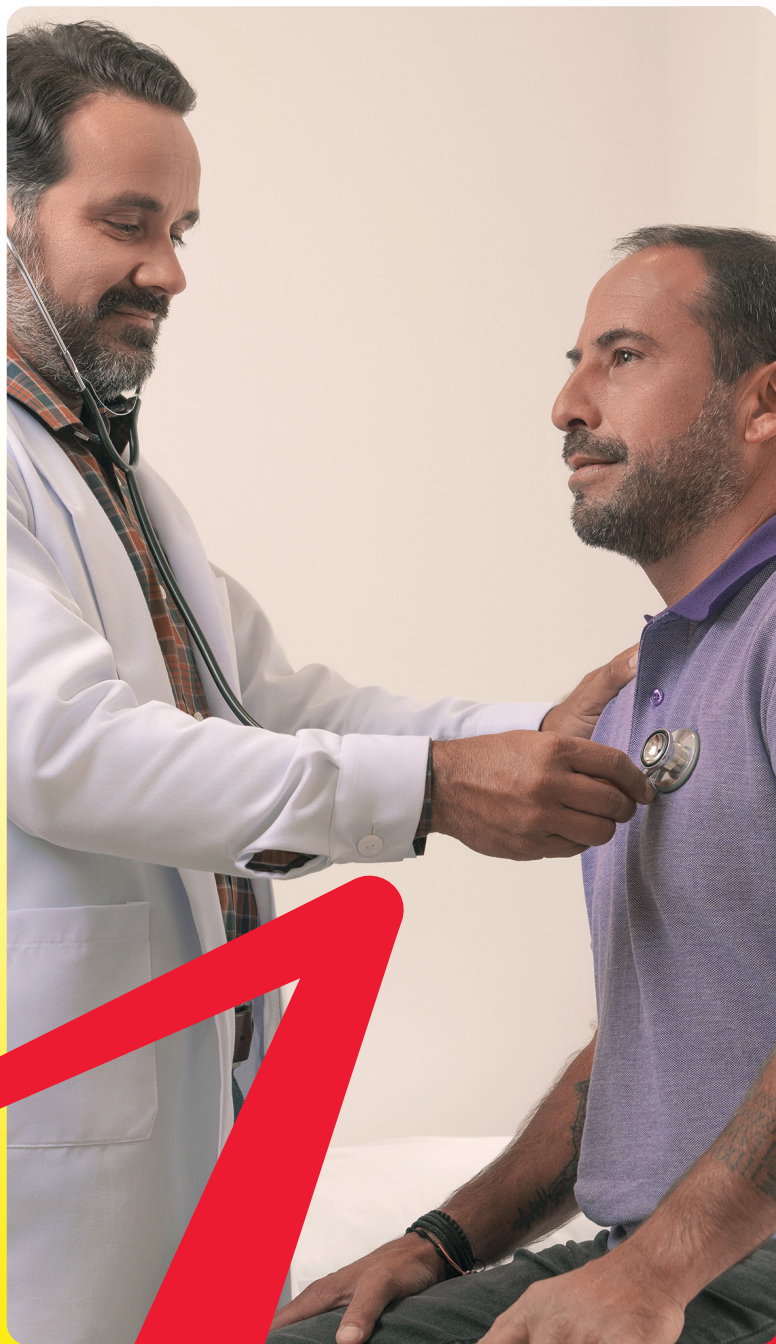




Chequeos Preventivos

Conoce los beneficios que tenemos para ti.



Chequeo Médico Preventivo Anual Regular

Te contamos los exámenes médicos que corresponden a tu **Chequeo Médico Preventivo Anual Regular** para que puedas realizarlos y continúes cuidándote.

Los exámenes médicos a realizar en mayores de 18 años son:

Varones

Evaluación médica.

Evaluación psicológica*

Hemograma, hemoglobina y hematocrito

Glucosa.

Colesterol total.

Colesterol HDL.

Triglicéridos.

Antígeno Prostático – PSA (mayores de 50 años)

Examen de Thevenon (sangre oculta en heces) para mayores de 50 años.

Colonoscopia** a mayores de 50 años, examen que se realizará con previa cita (requiere preparación y consentimiento del afiliado).

Ecografía abdominal para varones fumadores mayores de 65 años (una sola vez en la vida).

Evaluación Oftalmológica.

Evaluación Odontológica

Mujeres

Evaluación médica.

Evaluación psicológica*

Hemograma, hemoglobina y hematocrito.

Glucosa.

Colesterol total.

Colesterol HDL.

Triglicéridos.

Examen de Thevenon (sangre oculta en heces) para mayores de 50 años.

Evaluación ginecológica.

Papanicolau.

Mamografía para mayores de 40 años.

Colonoscopia** a mayores de 50 años, examen que se realizará con previa cita (requiere preparación y consentimiento de la afiliada).

Densitometría ósea para mayores de 60 años.

Evaluación Odontológica.

Evaluación Oftalmológica

*Aplica solo en Lima con los proveedores: Clínica San Pablo, Clínica Vesalio y Clínica Internacional en sus sedes: Surco, Lima y San Borja. **Este examen se realiza cada 10 años y requiere aprobación del área de Medicina Preventiva de RIMAC.



Chequeo Médico Pediátrico Regular

Los exámenes médicos a realizar en niños de 1 a 17 años son:



Examen de Hemoglobina

Evaluación médica

Evaluación psicológica.*(De 02 a 17 años).

Evaluación Odontológica

Incluye odontograma, profilaxis simple y fluorización (la fluorización solo aplica en niños hasta los 12 años).

Evaluación Oftalmológica

Conoce las clínicas donde podrás atenderte

Red de proveedores Lima

Proveedor	Teléfono	Distrito	Dirección
Jockey Salud >	(01) 5812082 / (01) 5811334	Surco	Av. Javier Prado Este N° 4200
Clínica Vesalio >	(01) 6152030 - Anexo. 128 - 223	San Borja	Calle Mercator N° 430
Integramédica Perú S.A. >	(043) 427801	Independencia	Av. Alfredo Mendiola, 3698 - Centro Médico C.C. MegaPlaza
Clínica San Pablo >	(01) 6103333 - 2419 - 2420	Surco	Av. Manuel Olgún N° 929, Urb. El Derby Monterrico
Clínica Jesus del Norte >	(01) 6134444 - 1982	Independencia	Av. Carlos Alberto Izaguirre 159
Clínica San Gabriel >	(01) 6142222 - 2716	San Miguel	Av. La Marina 2955
Clínica Internacional- Sede Surco >	(01) 6196161 - Opc. 4	Surco	Av. El Polo 461
Clínica Internacional- Sede Lima >	(01) 6196161 - Opc. 4	Lima	Av. Garcilazo de la Vega N° 1465
Konexion Médica >	(01) 7195100 / (01) 7195101	San Isidro	Av. Guardia Civil 718

Las atenciones en la Red de Clínicas serán de acuerdo a las condiciones del plan de Salud y los servicios serán brindados de acuerdo a la disponibilidad del proveedor siguiendo las Directivas del MINSA.

Conoce las clínicas donde podrás atenderte

Red de proveedores Lima

Proveedor	Teléfono	Distrito	Dirección
Clinica Internacional- Sede San Borja >	(01) 6196161 - Opc 4	San Borja	Av.Guardia Civil N° 421
Clínica San Judas Tadeo >	(01) 2191100 - Opc. 1	San Miguel	Calle Manuel Raygada N°170, Urb. El Campillo
Medex >	(01) 3191530 - Opc. 1	San Isidro	Av. República de Panamá N° 3065
Centro Médico Suizalab >	(01) 6126666 Opc. 1	Miraflores	Av. Angamos Oeste N°300
Suizalab >	(01) 6126666 Opc. 1	Surco	Av. La Encalada 1090 - Edificio Amalfi
Clinica Campos >	(054) 599000 - Anexo 950	Cañete	Av. Mariscal Benavides N° 554
Clinica San Pedro De Huacho >	(054) 272614 – 272422	Huacho	Av. Echenique N° 641

Las atenciones en la Red de Clínicas serán de acuerdo a las condiciones del plan de Salud y los servicios serán brindados de acuerdo a la disponibilidad del proveedor siguiendo las Directivas del MINSa.

Conoce las clínicas donde podrás atenderte

Red de proveedores provincia

Proveedor	Teléfono	Departamento	Ubicación	Dirección
FMC Medical center Centro de diagnóstico S.A.	(076) 36-4046 / 36-6122 - 314144	Ancash	Huaraz	Jr. Federico Sal y Rosas 741 - Plazuela de Belén
Clínica San Pablo Sede Huaraz	(084) 24-0387	Ancash	Huaraz	Jr, Huaylas N° 172, Huaraz
Policlínico Del Dr. Flores Especialidades Medicas/Elvira Sarailar	(043) 400166	Ancash	Huarmey	Av. El Olivar Mza "B" Lote 3a
Clínica San Pedro	(043) 32-1930 - Anexo 20	Ancash	Chimbote	Jr. Manuel Villavicencio N° 479 - 481
Vida Y Salud	(083) 422-466	Apurímac	Andahuaylas	Av. Pedro Casafranca N° 182
Clínica Aliviari	054-276764	Arequipa	Yanahuara	Calle León Velarde N° 406
Clínica San Pablo Sede Arequipa	084-243367 - Anexo 120	Arequipa	Cerro Colorado	Av. Metropolitana, esquina con Calle 7 Urb. Teresa de Jesús
Clínica Arequipa	(84) - 255550	Arequipa	Arequipa	Esq. Puente Grau Y Av. Bolognesi S/N
Policlínico García Bragagnini	(062) 51-4026	Arequipa	Cayma	Av. Trinidad Moran J-2, Urb . Leon XIII
Clínica El Nazareno	(056) 504443	Ayacucho	Huamanga	Jr. Quinoa N° 428
Policlínico Santa María Magdalena	(056) 598150	Ayacucho	Huamanga	Jr. Bellido Nro. 275

Las atenciones en la Red de Clínicas serán de acuerdo a las condiciones del plan de Salud y los servicios serán brindados de acuerdo a la disponibilidad del proveedor siguiendo las Directivas del MINSa.

Conoce las clínicas donde podrás atenderte

Red de proveedores provincia

Proveedor	Teléfono	Departamento	Ubicación	Dirección
Clínica Limatambo Cajamarca >	(064) 33-1527, 33-1454	Cajamarca	Cajamarca	Jr. Puno N° 265
Clínica Los Fresnos >	(064) 232921	Cajamarca	Cajamarca	Jr. Los Nogales N° 179, Urb. El Ingenio
Clínica Pardo >	(044)-202597	Cusco	Wanchaq	Av. De La Cultura N° 710
Clínica San Jose >	(044) 749192	Cusco	Wanchaq	Av. Los Inkas N° 1408
Clínica Cima >	(044) 485244	Cusco	Cusco	Av. Pardo N° 978
Clínica Huanuco >	(044) 74 9333/ 044) 74 9300	Huanuco	Huanuco	Jiron Constitucion N° 980
Clínica Señor De Luren De Ica >	(074) 22-1945 / 22-1585	Ica	Ica	Av. San Martin N° 536 - Urb. La Morales
Clínica Famisalud >	(053) 46 1015	Ica	Chincha Alta	Calle Progreso N° 211
Clínica Los Vasquez >	(073) 38-2213 - 114	Ica	Chincha Alta	Prol. Lima 703, Sunampe 11702
Clínica Soldevilla >	(056) 268825	Ica	Pueblo Nuevo	Av. Unión N° 741
Clínica Santo Domingo >	(064) 23-4012- Anexo 122-103	Junin	Huancayo	Av. Francisco Solano N° 274, Urb. San Carlos
Clínica Elera >	(042) 52-3680	Junin	San Ramon	Calle. TARMA N° 194

Conoce las clínicas donde podrás atenderte

Red de proveedores provincia

Proveedor	Teléfono	Departamento	Ubicación	Dirección
Clinica Ortega >	(052) 24-2414- Anexo 201	Junin	Huancayo	Av. Daniel Alcides Carrión N° 1124
Clinica San Antonio >	(061) 57-1689/ ANEXO : 201	La Libertad	Urb.San Andres	Av.Larco 620-630
Clinica Peruano Americana >	(044) 749192	La Libertad	Trujillo	Av: Mansiche 810
Clinica La Merced (San Pablo Trujillo) >	(044) 485244	La Libertad	La Merced	Av. Húsares de Junín N° 690 Urb. La Merced I Etapa
Centro Medico Servimedicos (AUNA) >	(074) 22-1945 / 22-1585	Lambayeque	Chiclayo	Calle Manuel Maria Izaga N° 621
Clinica Metropolitana Sede Maria Izaga >	(074) 27-2828	Lambayeque	Chiclayo	Calle Manuel Maria Izaga N° 154
Clinica Millenium (Famident) >	(074) 22-6494	Lambayeque	Chiclayo	Jr. Daniel Alcides Carrión N° 151
Hospital Privado Juan Pablo II >	(074) 22-6070	Lambayeque	Chiclayo	Av. Miguel Grau 1461
Clinica Ana Stahl >	(065) 25-2528	Loreto	Iquitos	Av. La Marina N° 285
Clinica Del Sur >	(053) 46 1015	Moquegua	Mariscal Nieto	Calle Las Gardenias, Moquegua 18001

¿Cuáles son las recomendaciones que debes tomar en cuenta al realizar los exámenes médicos?



1. Prueba de Laboratorio

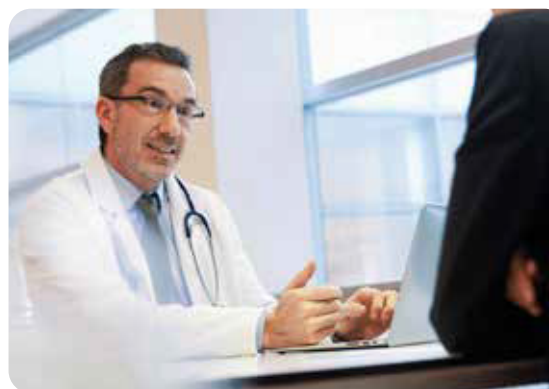
Para los exámenes de sangre debes guardar ayuno de 12 horas, a partir de las 8 p.m. del día anterior al examen. Si tuvieras alguna enfermedad crónica, no dejes de tomar tus medicamentos.

Evita consumir comidas con alto contenido de grasas, la noche anterior a la realización de la prueba. En el caso de los hombres, para la prueba de antígeno prostático, deben abstenerse de relaciones sexuales, por lo menos 24 horas previas a la toma de muestra. Tener en cuenta que esta prueba no reemplaza al examen urológico.

2. Evaluación Médica

La evaluación médica es una evaluación integral que consta de examen físico, peso, talla, índice de masa corporal (IMC) y presión arterial.

Se detallan los antecedentes personales y familiares, es muy importante que contestes a todas las preguntas que hace el médico y que no obvies ningún dato, ya que esto va a permitir llegar a evaluar mejor tu estado de salud.



¿Cuáles son las recomendaciones que debes tomar en cuenta al realizar los exámenes médicos?



3. Evaluación Oftalmológica

- Examen externo del ojo.
- Descarte de estrabismo.
- Agudeza visual.
- Fondo de ojo sin dilatación.
- Descarte de glaucoma.

Importante:

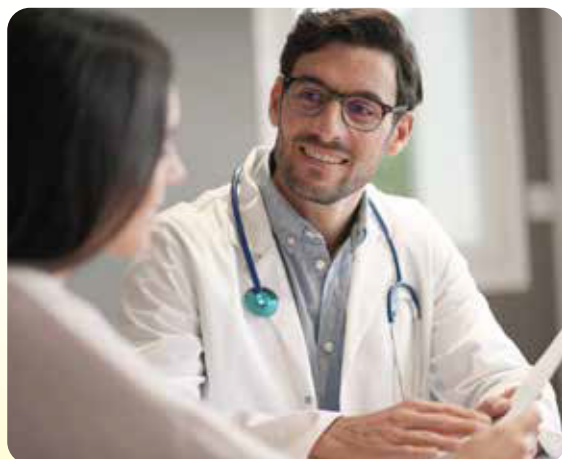
- **Usuarios de lentes de contacto blandos:** No usarlos por lo menos 24 horas antes de la consulta.
- **Usuarios de lentes de contacto Gas Permeable:** No usarlos por lo menos 48 horas antes de la consulta.

4. Evaluación Odontológica

- Odontograma
- Profilaxis dental simple (no incluye uso de cavitron).



¿Cuáles son las recomendaciones que debes tomar en cuenta al realizar los exámenes médicos?



5. Evaluación Ginecológica

- **Papanicolaou**

Abstenerse de relaciones sexuales y de usar preparados tópicos (óvulos, cremas, etc.), por lo menos las 72 horas previas a la toma de muestra. En caso de infección vaginal, diferir la prueba hasta después de completado el tratamiento específico.

- **Mamografía**

Diferir la prueba en aseguradas que estén dando de lactar, hasta después del destete y sin secreción láctea activa. De preferencia realizar la prueba de 7 a 12 días después del último día del periodo menstrual. El día del examen no debe usar talcos ni desodorantes.

¿Cuáles son las recomendaciones que debes tomar en cuenta al realizar los exámenes médicos?

6. Despistaje de Cáncer de Colon

• Examen de sangre oculta en heces

Este examen o test es un estudio que se realiza para detectar la presencia de sangre oculta en las heces. Esta sangre puede proceder de cualquier nivel del tubo digestivo. La sangre oculta en heces es con frecuencia el único signo de alarma de enfermedades colo-rectales. La fiabilidad del resultado del test depende, de forma decisiva, de la correcta preparación por parte del paciente.

• Preparación y Dieta

Se recomienda realizarla 3 días antes del comienzo de la prueba, hasta el final del periodo de test:

- Tome alimentos con propiedades laxantes, por ejemplo verduras, ensaladas, frutas, pan integral, nueces. Prescinda de productos cárnicos o embutidos semi-cruos, por ejemplo bistec tártaro, bistec de hígado, salame, morcilla, ya que estos alimentos que contienen sangre pueden producir un resultado positivo del test, sin que en realidad exista una hemorragia gastrointestinal.
 - No consumir verduras verdes, cítricos, alimentos con colores rojizos, menestras, medicamentos que contengan hierro, vitamina C.
 - En caso de diarrea, no debe efectuarse el test hasta que se restablezca la normalidad en la actividad intestinal.
 - Si está con un proceso agudo de hemorroides se puede diferir la prueba puede dar un falso positivo.
- ### • Colonoscopia
- Requiere una preparación de 3 días previo al examen, la persona debe ir en ayunas y acompañada, ya que el procedimiento requiere sedación.

¿Cómo puedes agendar una cita médica?

Sigue estos pasos:

1

**Agenda tu cita
vía telefónica**

En cualquiera de nuestras clínicas afiliadas, ya que las atenciones son previa cita.

2

**Asiste
puntualmente**

Con doble mascarilla simple o una mascarilla K95 (solo para las atenciones presenciales en la clínica).

3

**Documento
de indentidad**

Presenta tu **DNI o Carné de Extranjería**.

4

**Recoge
tus resultados**

Una vez realizado tus exámenes, deberás acercarte a recoger tus resultados o también, puedes revisar tu casilla de correo electrónico, **tu informe médico estará disponible en los 07 días útiles. No olvides seguir las recomendaciones que te indique tu médico.**

- Nuestros establecimientos de salud cuentan con protocolos de seguridad para prevenir el contagio de COVID-19.
- Si tienes exámenes pendientes de tu chequeo preventivo, puedes completarlos en otra clínica de la red de prevención, que cuente con el servicio disponible, agendando tu cita.



Juntos todo es posible

Debes considerar que este documento contiene información parcial. Entérate de los términos, condiciones y restricciones por estos medios:

(01) 411 1111

rimac.com

