

Guía para Aprobar el Examen Médico de Sobrecargo (AFAC)

1. Duerme bien la noche anterior

Descansa al menos 7-8 horas antes del examen. Mejora los resultados de presión, frecuencia cardíaca y pruebas psicológicas.

2. Hidrátate y come ligero

Llega bien hidratado. Evita café y bebidas energéticas. No llegues en ayunas, pero come algo ligero.

3. Evita medicamentos innecesarios

No tomes fármacos que alteren tus signos vitales. Si tomas medicamentos regularmente, infórmalo.

4. No fumes ni bebas alcohol

Evita tabaco y alcohol al menos 48 horas antes del examen para no alterar tus signos vitales.

5. Revisa tu visión y audición

Lleva tus lentes si los usas. Hazte un chequeo si tienes dudas sobre tu vista u oído.

6. Atiende tu salud bucal

Hazte una limpieza dental y trata cualquier caries o problema bucal antes del examen.

7. Haz un chequeo general antes

Un chequeo previo puede alertarte de problemas corregibles como hipertensión o anemia.

8. Cuida tu salud mental

Relájate. La evaluación psicológica es sencilla si estás emocionalmente estable.

9. Lleva todos tus documentos

Incluye identificación oficial, CURP y cualquier historial médico relevante.

10. Agenda tu examen con tiempo

Evita contratiempos reservando tu cita con anticipación.