

Optimización de Salud · Pre-Applicación

Guía educativa · 2 páginas · Consideraciones para preparar tu examen médico

POR QUÉ ESTO PUEDE IMPORTAR

Las aseguradoras evalúan a los aplicantes en distintas clasificaciones de salud — comúnmente Preferred Plus, Preferred, Standard, y Substandard. La clasificación influye en el premium que se ofrece. Mejorar marcadores de salud como presión arterial, BMI y perfil de lípidos antes del examen médico puede ayudar a obtener una clasificación más favorable. Los resultados varían según la persona y la aseguradora; consulta a tu médico antes de cambios significativos en hábitos.

DÍA 60-45 · ANÁLISIS BASELINE

■	Visita a tu médico para checkup	Pide labs: lipid panel, BUN/creatinine, A1C, hígado
■	Toma presión arterial 3 veces en distintos días	Target: < 130/85
■	Pesa: calcula BMI	Target: < 30 ideal, < 25 mejor
■	Análisis de orina: detecta nicotina/THC	Test si fumas/vapeas — afecta clasificación

DÍA 45-15 · OPTIMIZACIÓN

■	Pierde 5-15 lb si BMI > 28	Cada lb importa para esta clasificación
■	Reduce sodio (< 2,000mg/día)	Mejora presión en 2-4 semanas
■	Ejercicio cardio 30 min × 4 días/semana	Mejora colesterol y BP
■	Detén alcohol completamente 30 días	Mejora enzimas hepáticas
■	Si fumas: deja 12 meses ANTES idealmente	Aseguradoras te tratan como fumador hasta 1 año limpio
■	Sueño 7-8 horas consistente	Mejora HRV, BP, glucosa

DÍA 15-1 · PREPARACIÓN INMEDIATA

■	48 hrs antes: NO alcohol, NO cafeína el día del exam	Sube BP temporalmente
■	24 hrs antes: hidrátate bien (agua, no Gatorade)	Mejora samples de sangre/orina
■	12 hrs antes: ayuno (solo agua) para mejor lipid panel	Triglicéridos bajan
■	Día del exam: ropa ligera, no joyería, llega 15 min antes	Reduce estrés/BP

RESPONDE LAS PREGUNTAS DE LA APLICACIÓN CON PRECISIÓN

Las aplicaciones de seguro de vida incluyen preguntas detalladas sobre salud, historial médico, hábitos y antecedentes familiares. Responder con precisión es importante: las aseguradoras verifican información a través del Medical Information Bureau (MIB) y otros registros, y la precisión protege la validez de tu póliza para tu familia. Si tienes diagnósticos manejados (por ejemplo, presión alta controlada o depresión en tratamiento), declararlos no necesariamente descalifica — y mantiene tu póliza válida cuando tu familia la necesite.

PRÓXIMO PASO · El día del examen: descansa bien, responde con precisión, y mantente tranquilo. La clasificación final suele estar disponible en 7-21 días. Con tu clasificación, considera usar la plantilla de Comparación de Opciones para evaluar varias pólizas.

AVISO EDUCATIVO

Este material es educativo y no debe considerarse asesoría financiera, legal, fiscal o de seguros individualizada. La situación de cada familia es diferente. Para guía personalizada, consulta a profesionales calificados que actúen en tu interés.