
SOLICITUD DE

ANALÍTICA COMPLEMENTARIA PRIVADA

Una guía clara para completar lo que no haya incluido Atención Primaria y solicitar únicamente los marcadores que aporten información útil.

PREPARADO POR

Jorge Calcerrada

Entrenador personal y nutricionista

Julio 2026

ANTES DE PAGAR

Completa primero lo que no aparezca en la analítica general

Lleva el informe completo de Atención Primaria al laboratorio. No pagues dos veces por la misma prueba. Marca únicamente lo que falte y adapta los bloques complementarios a tu edad, antecedentes, síntomas y objetivo de seguimiento.

Esta lista es educativa. No diagnóstica, no sustituye al médico y una analítica normal no constituye una autorización para utilizar medicamentos, hormonas o sustancias.

SANGRE, HÍGADO Y RIÑÓN

- ☐ HEMOGRAMA completo con índices eritrocitarios y plaquetas.
- ☐ ALT, AST, GGT, fosfatasa alcalina y bilirrubina total; directa si procede.
- ☐ Creatinina, urea y filtrado glomerular estimado.
- ☐ Sodio, potasio, calcio, albúmina y proteínas totales.

METABOLISMO Y TIROIDES

- ☐ Glucosa en ayunas.
- ☐ Hemoglobina glicosilada (HbA1c), si procede.
- ☐ TSH y T4 libre cuando exista indicación clínica.

PERFIL CARDIOVASCULAR

- ☐ Colesterol total, LDL, HDL y triglicéridos.
- ☐ Colesterol no-HDL, calculado si el laboratorio lo informa.

SI NO SE HA INCLUIDO

- ☐ Orina básica, cuando forme parte del estudio o exista indicación.
- ☐ Hierro y ferritina solo si no se va a solicitar el estudio completo del hierro de la página siguiente.

IDEA CLAVE

Una analítica general cambia entre centros y profesionales. El objetivo no es exigir un panel cerrado, sino saber qué datos ya están disponibles antes de completar el estudio por privado.

COMPLEMENTOS DE MAYOR VALOR

Lo que suele aportar información adicional

Estos marcadores suelen quedar fuera del panel rutinario. No todos son obligatorios para todo el mundo, pero forman el núcleo de una ampliación útil cuando se desea un punto de partida más completo.

RIESGO CARDIOVASCULAR

- ☐ Apolipoproteína B (ApoB): aproxima el número de partículas aterogénicas.
- ☐ Lipoproteína(a) [Lp(a)]: suele bastar con medirla al menos una vez, salvo indicación médica distinta.

FUNCIÓN RENAL

- ☐ Cistatina C.
- ☐ Filtrado glomerular estimado combinado con creatinina y cistatina C, si el laboratorio lo ofrece.

INFLAMACIÓN Y METABOLISMO

- ☐ Proteína C reactiva ultrasensible (PCR-us).
- ☐ Insulina en ayunas, interpretada junto con glucosa y HbA1c.
- ☐ HOMA-IR: se calcula con glucosa e insulina; no suele ser necesario pagarlo como prueba independiente.

RESERVAS DE HIERRO

- ☐ Ferritina.
- ☐ Hierro sérico.
- ☐ Transferrina o capacidad total de fijación del hierro (TIBC).
- ☐ Índice de saturación de transferrina.

SEGÚN EL PERFIL

Hormonas y pruebas que no deben pedirse de forma automática

El contexto hormonal depende del sexo, la edad, los síntomas, los tratamientos, la fertilidad, la fase del ciclo menstrual y el método del laboratorio. No existe un panel universal válido para todas las personas.

PERFIL MASCULINO

- ☐ Testosterona total, por la mañana.
- ☐ SHBG.
- ☐ Albúmina.
- ☐ Testosterona libre calculada o medida con método validado, cuando esté indicada.
- ☐ LH, FSH y prolactina si existen síntomas, alteraciones previas o se necesita estudiar el origen de un resultado anormal.
- ☐ Estradiol ultrasensible cuando exista una razón concreta para medirlo.

PERFIL FEMENINO

- ☐ Registrar día del ciclo, anticoncepción, embarazo o menopausia.
- ☐ Prolactina, testosterona total y SHBG cuando exista indicación.
- ☐ LH, FSH y estradiol según el motivo y el momento del ciclo.
- ☐ Progesterona solo en la fase adecuada y con un objetivo clínico definido.
- ☐ DHEA-S u otros andrógenos cuando existan signos compatibles o lo solicite el profesional sanitario.

PRUEBAS SELECTIVAS

- ☐ Vitamina B12 y folato.
- ☐ Homocisteína.
- ☐ 25-OH vitamina D.
- ☐ Creatina quinasa (CK).
- ☐ Cociente albúmina/creatinina en orina.
- ☐ Coagulación, solo con indicación.
- ☐ PSA, según edad, riesgo y criterio médico.
- ☐ Otras pruebas dirigidas por antecedentes o resultados previos.

No solicites vitaminas, hormonas, coagulación o marcadores tumorales como un paquete automático. Una prueba solo aporta valor cuando existe una pregunta concreta que responder.

ANTES DE LA EXTRACCIÓN

Cómo obtener resultados comparables

- ☐ Realiza la extracción por la mañana cuando se estudien glucosa, insulina u hormonas.
- ☐ Respeta el ayuno indicado por el laboratorio; durante el ayuno, toma solo agua.
- ☐ Evita entrenamiento intenso durante las 24-48 horas previas.
- ☐ Evita alcohol durante las 24 horas previas.
- ☐ No tomes café ni fumes antes de la extracción.
- ☐ Mantén una hidratación normal: no llegues deshidratado ni bebas agua en exceso.
- ☐ No suspendas medicación por tu cuenta. Informa de tratamientos, creatina, biotina y otros suplementos.
- ☐ Si eres mujer, registra el día del ciclo y el uso de anticonceptivos o tratamiento hormonal.
- ☐ Para comparar resultados, intenta repetir laboratorio, horario y condiciones.

AL RECIBIR LOS RESULTADOS

- ☐ Guarda el informe completo con unidades y rangos de referencia.
- ☐ No envíes únicamente los valores marcados en rojo.
- ☐ No interpretes un dato aislado sin considerar entrenamiento, hidratación, enfermedad reciente, medicación y antecedentes.
- ☐ Cuando exista una alteración relevante, solicita valoración médica.

Esta guía ayuda a organizar la solicitud y reducir gastos innecesarios. La selección final debe individualizarse y la interpretación clínica corresponde al profesional sanitario.

FUENTES DE APOYO

KDIGO 2024 (función renal); American Diabetes Association 2026 (glucosa y HbA1c); Endocrine Society (evaluación de testosterona); European Atherosclerosis Society (Lp(a)); EFLM (preparación preanalítica); ARUP Consult (estudio del hierro).