— CLAUDE CODE

El comando que limpia y *acelera* tu Claude.

→ /checkup — la revisión que Anthropic incluyó dentro de Claude Code.

→ Menos tokens por sesión. Respuestas más rápidas y precisas.

Es el alias oficial de /doctor: revisa tu configuración completa, te dice qué sobra y limpia lo que frena a Claude. Siempre con tu permiso.

AUTOR

Jorge Riquelme

Fundador · Otherway Labs

SOBRE

Claude Code · 2026

Configuración · Tokens · Velocidad

PUNTOS

7

— INTRODUCCIÓN

Lo que *ralentiza* a tu Claude.

Cada skill que instalaste y ya no usas, cada MCP conectado hace meses, cada hook viejo y cada CLAUDE.md inflado siguen ahí. Y pesan.

Todo eso se carga en segundo plano en cada sesión. Ocupa contexto, gasta tokens y hace que Claude piense más lento y con menos precisión.

/checkup es el comando que ordena esa casa. Revisa tu configuración completa, te muestra qué sobra y limpia lo que no aporta. Esta guía te enseña a usarlo bien.

— QUÉ VAS A ENCONTRAR

01 Qué es /checkup y cómo se ejecuta 03
02 Los 7 puntos que revisa 04
03 Puntos 05 – 07 y la garantía 05
04 Cómo leer los resultados 06
05 Crea tu propia rutina 07
06 Empieza hoy 08

Puntos	Lectura	Nivel
7	8min	Base

— EL COMANDO

Qué es */checkup.*

/checkup es un comando que viene incluido en Claude Code. Es el alias oficial de /doctor: escribas el que escribas, hacen exactamente lo mismo.

No es un truco escondido ni magia. Es una revisión de tu configuración que Claude ejecuta con sus propias herramientas: mira cómo tienes montado todo, detecta lo que sobra o está roto, y te propone arreglarlo.

Cómo se ejecuta

Abre Claude Code en tu terminal y escribe:

```
/checkup
```

Da lo mismo `/checkup` o `/doctor`. Claude arranca la revisión y en unos segundos te devuelve un informe con todo lo que encontró.

→ IMPORTANTE /checkup **reporta primero y te pide confirmación** antes de tocar nada. No borra ni cambia algo sin tu permiso. Puedes correrlo tranquilo.

— LA REVISIÓN

Los *7 puntos* que revisa.

01

Salud de la instalación

Instalaciones duplicadas, problemas de PATH y archivos de configuración corruptos. La base para que todo lo demás funcione.

02

Skills que no usas

Detecta las skills instaladas que ya no ocupas y cuánto contexto te cuestan en cada sesión, aunque nunca las llames.

03

MCP y plugins sin usar

Servidores MCP conectados y plugins olvidados que cargan herramientas que no usas. Cada uno suma peso de fondo.

04

Hooks lentos

Automatizaciones que corren en segundo plano y frenan cada acción. Las marca para que las arregles o las apagues.

— LA REVISIÓN

Y los que *más pesan.*

05

CLAUDE.md inflado

Archivos duplicados o con información que Claude puede deducir leyendo el código. Recorta lo que sobra y deja solo lo que vale.

06

Versión desactualizada

Revisa si hay una versión más nueva de Claude Code en tu canal. Estar al día evita bugs ya resueltos.

07

Permisos y fricción

Te ofrece activar el modo automático y pre-aprobar los comandos de solo lectura que siempre apruebas. Menos interrupciones, mismo control.

→ LA GARANTÍA

Al terminar, /checkup te entrega un informe con todo lo que encontró y una recomendación clara: qué conservar, qué eliminar y qué está pesando en tu contexto. **Tú apruebas cada cambio.**

— RECOMENDACIONES

Qué *conservar* y qué soltar.

El checkup te da opciones, no órdenes. La decisión es tuya. Esta es mi regla para cada cosa que te reporte:

Skills y MCP

Si llevas meses sin usarlos, elimínalos. Los reinstalas en dos minutos cuando los necesites. No los guardes "por si acaso".

CLAUDE.md

Deja solo lo que Claude no puede adivinar: tus convenciones, las trampas del proyecto, el porqué de una decisión. Saca carpetas y dependencias — eso lo lee del código.

Hooks lentos

Si un hook corre en cada acción y demora, arréglalo o desactívalo. Un hook roto te frena el día entero sin que lo notes.

Permisos

Activa el modo automático y pre-aprueba los comandos de solo lectura que siempre apruebas. Menos clics, el mismo control sobre lo importante.

> → MI CRITERIO En la duda, elimina. Una configuración **limpia** le gana a una "completa" todos los días. Siempre puedes volver a instalar lo que de verdad te falte.

→ HAZLO UN HÁBITO

Crea tu propia *rutina.*

Lo más simple: corre `/checkup` una vez al mes, o cada vez que sientas a Claude lento o pesado. Con eso basta para mantener la casa ordenada.

Un checkup a tu medida

Si quieres una revisión con tus propias reglas, arma tu propio comando. En Claude Code, un archivo `SKILL.md` se convierte en un comando que escribes con `/`. Crea el archivo `~/.claude/skills/mi-checkup/SKILL.md` y pega dentro:

```
---
name: mi-checkup
description: Revisa mi config y sugiere limpiezas
disable-model-invocation: true
---

Revisa mi configuración de Claude Code:
- Skills y MCP que no uso hace tiempo
- CLAUDE.md con info deducible del código
- Hooks que puedan frenar las sesiones

Muéstrame el informe y pídeme permiso
antes de cambiar nada.
```

La línea `disable-model-invocation: true` significa que solo tú lo invocas, cuando tú quieras. Claude no lo dispara solo.

→ NOTA HONESTA

/checkup no promete un número exacto de "tokens ahorrados". Lo que sí te muestra es **qué está pesando más en tu contexto** — que es justo lo que necesitas para decidir.

— TU PRIMER PASO

Hazlo ahora: *abre* y escribe /checkup.

No necesitas prepararte. Abre Claude Code, escribe /checkup y deja que te muestre cómo tienes la casa. Leer el informe toma dos minutos.

Acepta las limpiezas que te hagan sentido, rechaza las que no. En una sola pasada vas a tener un Claude más rápido, más preciso y más barato de usar.

— CHECKLIST DE ACTIVACIÓN · 5 MINUTOS

01 Abre Claude Code en tu terminal.

02 Escribe /checkup y presiona enter.

03 Lee el informe de los 7 puntos.

04 Elimina skills y MCP que no usas.

05 Recorta tu CLAUDE.md a lo esencial.

06 Repítelo cada mes o cuando lo sientas lento.



— SOBRE EL AUTOR

Jorge *Riquelme.* Fundador · Otherway Labs

Ayudo a empresas y equipos a usar Claude **todos los días**: automatizando procesos y montando IA que sí trabaja. En otherwaylabs.cl comparto guías, skills y MCPs como este.

— PRÓXIMOS PASOS

Tres formas *de seguir avanzando.*

— PARA EMPRESAS
Sesión gratuita

¿Hay procesos en tu empresa que *deberían correr solos*?

Agenda un diagnóstico gratis y te muestro por dónde empezar.

Agenda en
otherwaylabs.cl →

— PARA EQUIPOS
Capacitación

Forma a tu equipo para que *use IA todos los días*.

Capacitaciones prácticas de Claude, hechas para tu operación real.

Escríbeme a
otherwaylabs.cl →

— ACCESO ANTICIPADO
Grupo WhatsApp · Gratis

Recibe estos recursos *antes que nadie*.

Grupo exclusivo donde publico cada guía, MCP y skill antes de subirla a YouTube o Instagram. Sin esperar a que salgan los videos.

Únete en
chat.whatsapp.com →