

PRUEBAS
MÉDICAS
RECOMENDADAS

UN EXAMEN A SU SALUD

¿Sabe usted cuál es su presión sanguínea? ¿Y qué nivel tiene de colesterol? ¿Hace cuánto tiempo que no va al dentista, al oculista o a hacerse un análisis de sangre? Nuestro cuerpo necesita una serie de revisiones para mantenerse en buen estado de salud y prevenir enfermedades

Texto Carmen Giró

De la misma manera que llevamos nuestro coche o motocicleta regularmente a que le hagan la ITV, deberíamos ser más conscientes de que también nuestro cuerpo necesita que lo revisen de vez en cuando. No se trata de obsesionarse ni de correr a contratar un chequeo exhaustivo y carísimo. Pero sí es cierto que hay pruebas, que ahora se pueden hacer y antes no, que están integradas o muy normalizadas en el sistema sanitario actual, y que permiten prevenir complicaciones o llegar a tiempo a tratar una dolencia concreta que, de no hacer los test, se podría coger demasiado tarde.

El ejemplo más claro es en las enfermedades cancerosas, muchas de las cuales, actualmente, se pueden detectar y tratar gracias a sencillas pruebas de cribaje. De la misma manera, controlar los niveles de glucosa en la sangre o el índice de colesterol puede impedir desarrollar diabetes o síndrome metabólico.

Según explica el doctor José María Ramada, del servicio de salud laboral del hospital del Mar, “el principal objetivo de un examen de salud preventivo es detectar de forma temprana la existencia de factores de riesgo de padecer determinadas enfermedades. En este caso el médico establecerá una serie de orientaciones clínicas o de otro tipo encaminadas a eliminarlos —cuando esto sea posible—, o bien a minimizarlos. El otro objetivo es diagnosticar la presencia de enfermedades cuando todavía no se han manifestado clínicamente, lo que permite instaurar un tratamiento precoz que determine un mejor pronóstico en la evolución de dicha enfermedad”.

Conocer el propio cuerpo y cómo se comporta ayuda a mantener un mejor estado de salud. Por ejemplo, hay expertos que señalan que los dolores de cabeza crónicos o esporádicos ofrecen pistas del estado de salud de una persona. El doctor Seymour Diamond, director de la Diamond Headache Clinic y director de la unidad de dolor de cabeza para pacientes internos del hospital Saint Joseph de Chicago, afirmaba en un estudio: “Un dolor de cabeza puede ser síntoma de un simple trastorno orgánico, de una dolencia grave o de una complicación, o de una característica individual como dolor tensional o migraña”.

Siempre es el médico el que debe dictaminar qué y cómo nos tenemos que revisar, igual que el mecánico hace el listado de cosas a controlar en la ITV. Pero en cuestiones de salud no hay una ruta que responda automáticamente a todas las personas. Según la doctora Anna Vilella, del servicio de medicina preventiva del hospital Clínic de Barcelona, “todas las pruebas de cribaje pueden estar asociadas a un riesgo, como resultados equívocos, angustias innecesarias o tratamientos no necesarios. Por eso la prueba siempre va asociada a un consejo médico y avalada por estudios científicos que demuestran que los beneficios que se obtienen son superiores a los daños que puede producir”.

A grandes rasgos, hay cuatro grandes grupos de exámenes de salud preventivos: los que se realizan durante la infancia y la adolescencia, los que se deben practicar a la población general para detectar enfermedades con niveles de preva- ▶

Mamografía _____
(cáncer de mama)

Determinación presión _____
arterial

Colesterol _____

Glicemia basal _____
(diabetes)

Citología _____
(cáncer de cuello de útero)

Próstata _____
(cáncer de próstata)

Cáncer de colon _____





23



► lencia importante, los que se realizan cuando se practica un deporte con un cierto contenido de exigencias físicas y los que se dan en el contexto de la salud laboral

Infancia y adolescencia En España, hay una serie de revisiones preventivas sistemáticas en los niños y adolescentes que ya están totalmente integradas en las visitas rutinarias al pediatra. El objetivo de estas pruebas es vigilar que el niño vaya madurando adecuadamente desde un punto de vista físico, emocional, cognitivo, psicomotor y social.

Se realiza un cribaje de enfermedades metabólicas, de trastornos auditivos y visuales, de posibles trastornos del crecimiento, malformaciones y malposiciones, y se administran las vacunas según el calendario vacunal.

Cuando ya es adolescente, se le informa sobre las enfermedades de transmisión sexual y el sida y sobre los distintos métodos anticonceptivos, considerando tanto los factores médicos como de estilo de vida. Asimismo, se controla un posible uso de alcohol, tabaco y drogas, y se le indican buenos hábitos alimenticios.

Adultos En personas sanas y sin ninguna enfermedad o factor de riesgo añadido, se realizan una serie de revisiones, según explican los expertos consultados y las publicaciones científicas, que deciden si hay acuerdo o controversia sobre la aplicación de algunas pruebas.

En los adultos, se realizan cribajes de algunos tipos de cáncer. Para las mujeres, los más comunes son las mamografías, para prevenir el cáncer de mama, que se recomiendan hacer cada dos años en mujeres de entre 50 y 74 años —al resto, según una valoración médica individualizada—, y la citologías, a las mujeres sexualmente activas, como mínimo cada tres años y al menos hasta los 65 años, para detectar precozmente cambios celulares del cuello del útero que suelen ser la traducción de enfermedades premalignas.

Para los hombres, en los últimos años ha habido un avance espectacular en el diagnóstico precoz del cáncer de próstata. Cuando un hombre presenta síntomas que sugieran la presencia de trastornos de la próstata, como micción dificultosa, dolorosa o frecuente, se realiza una prueba para medir los niveles de ciertos marcadores tumorales. La elevación de los niveles sanguíneos del antígeno prostático específico (PSA) puede indicar la presencia de un cáncer de próstata o de hipertrofia benigna de próstata. Como prevención, se recomienda determinar los niveles de PSA en sangre a partir de los 50 años en la población sin síntomas, anualmente.

También se ha demostrado efectivo el cribaje del cáncer de colon con el estudio de la sangre oculta en heces a los adultos de entre 50 y 75 años. Esta prueba sencilla indica si posteriormente hará falta una colonoscopia, que está totalmente indicada en familiares de pacientes que han tenido ese tumor. De hecho, hay estudios que determinan que la colonoscopia efectuada cada tres años en pacientes de alto riesgo y cada 10 años en pacientes de bajo riesgo es la estrategia para prevenir el cáncer de colon, uno de los más frecuentes en nuestro entorno.

Otras pruebas muy efectivas son las que miden los factores de riesgo cardiovascular. Se recomienda hacer determinaciones periódicas de la presión arterial, por ejemplo, una vez hasta los 14 años, cada cuatro o cinco años de los 14 a los 40, y cada dos años a partir de los 40. Con un análisis de sangre sencillo, que se recomienda como mínimo cada tres o cuatro años en hombres y mujeres a partir de 35 años y 45 años, respectivamente, se puede controlar el perfil lipídico (colesterol). Una glicemia basal cada tres años en mayores de 45 años permite detectar precozmente diabetes.

Controlar periódicamente la talla y el peso permite prevenir la obesidad. Evitar el consumo de tabaco y alcohol, llevar una vida activa y seguir una dieta sana son aspectos claves para la prevención. También se recomienda controlar periódicamente la visión, el oído y la salud dental, y seguir en lo posible el calendario público de vacunas de cada zona.

A partir de los 65 años, se recomienda aumentar los controles de colesterol y presión arterial. No fumar, realizar ejercicio físico suave y llevar una dieta rica en calcio y vitamina D ayudará a prevenir la osteoporosis. Es importante también hacerse exámenes visuales de forma periódica para prevenir los defectos de la vista propios de la edad, y también controlar la posible pérdida de audición. Asimismo, vale la pena revisar de forma periódica los fármacos que se toman, prescritos o no por el médico, y controlar los riesgos de malnutrición.

Deportistas Cuando se practica un deporte con un cierto contenido de exigencias físicas o cuando se inicia un deporte por parte de una persona ya adulta, es mejor contar con consejo médico. En general, será el especialista en medicina del deporte el que deberá verificar las aptitudes de las personas para la realización de un determinado tipo de actividad física, teniendo en cuenta las características y los antecedentes médicos de cada uno. Así, se minimizan los riesgos. Aunque aún no está integrado en el sistema sanitario, la

valoración del médico sobre el tipo de ejercicio y su intensidad es importante, y, si el médico lo considera oportuno, recomendará hacer una prueba de esfuerzo.

En el trabajo Los exámenes de salud preventivos en el contexto laboral los realizan los médicos, expertos y enfermeros especialistas en el ámbito de la medicina del trabajo, aplicando diferentes protocolos en función de los riesgos laborales a los que está expuesto cada trabajador en concreto. Por ejemplo, si una persona trabaja de forma continuada con elevados niveles de ruido, se le practicará una prueba, denominada audiometría, para detectar una posible sordera, hipoacusia o problema auditivo.

Estos exámenes de salud se realizan cuando el trabajador inicia su trabajo en la empresa y, después, periódicamente. Permiten la detección precoz de los trastornos de salud producidos como consecuencia del trabajo y son una fuente de información muy importante sobre la efectividad de las medidas preventivas que se están adoptando en la empresa. ■

**HACER
CHEQUEOS
MÉDICOS
REGULARES
AYUDA A
PREVENIR
EN SALUD**

**LOS NIÑOS
TAMBIÉN
TIENEN
PRUEBAS
ESPECÍFICAS
DE REVISIÓN
FÍSICA**