



auto cuid ado

CARLA NIETO

redaccion@correofarmaceutico.com

Nadie duda de los beneficios de la medicina preventiva en la que los chequeos generales juegan un papel importante. Pero, ¿con qué periodicidad hay que someterse a esos chequeos? ¿Y hasta qué punto son determinantes para librarse de padecer ciertos problemas de salud? Ante todo, hay que tener claro que no es lo mismo un chequeo básico y preventivo que otro más complejo y que incluya pruebas específicas. Tampoco son iguales las pautas para pacientes que no tienen síntomas de enfermedad que para aquéllos que presentan antecedentes o tienen determinados factores de riesgo. Y, por supuesto, también varían según la edad y el momento vital.

Cada vez más los expertos abogan por centrar mucho las recomendaciones en este sentido, ya que como explica Francisco Camarells, presidente del Organismo de Coordinación del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (Papps) y miembro de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc), "los chequeos generales indiscriminados sobre población sana son actualmente motivo de debate y controversia. De hecho, en España, en Atención Primaria no ha-

Sigue en pág. 2

PREVENCIÓN

Hacer chequeos indiscriminados a gente sana es un debate abierto. Expertos aclaran cuándo realizarlos según el tipo de persona

CHEQUEOS MÉDICOS: CUÁLES HACERSE Y A QUÉ EDAD



PREVENCIÓN

Viene de pág. 1

ceмос *chequeos* sino que aplicamos recomendaciones preventivas a los pacientes que acuden a nuestras consultas, según su edad y sexo. Es un enfoque muy distinto, ya que el objetivo es motivarlos para mejorar los comportamientos saludables".

De la misma opinión es Francisco José Sáez, responsable del Grupo de Cronidad de la Sociedad Española de Médicos Generales y de Familia (SEMG), quien explica que se está abandonando el concepto de "chequeo periódico" en la población sana y que las estrategias se están focalizando en la detección precoz o cribado de algunas enfermedades, como diferentes tipos de cáncer, la presencia de factores de riesgo cardiovascular o algunas patologías autoinmunes.

EL CHEQUEO TIPO

Esther Redondo, coordinadora del Grupo de Trabajo de Actividades Preventivas de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), describe cómo es un chequeo general tipo: "Incluye, además de la exploración clínica básica y de la historia clínica, un análisis básico y un electrocardiograma. Los análisis deben revisar, al menos, las cifras de glucosa, colesterol, creatinina (para evaluar la función renal), las defensas (leucocitos o glóbulos blancos) y descartar una posible anemia (cifras de hemoglobina). Dependiendo del resultado de la anamnesis y la exploración inicial, pueden estar indicadas otra serie de pruebas complementarias en cada caso concreto. Eso sí: el beneficio para la salud no está en los chequeos médicos o pruebas realizadas en sí sino en la mejora de los hábitos de vida".

A este chequeo tipo se van añadiendo pruebas o especificaciones según la década de la vida. Además, y en todos los segmentos, los expertos recomiendan tener en cuenta otros chequeos o revisiones, como la de la vista y la odontológica, una vez al año. Según los

EL CALENDARIO ES LA PISTA

Ejemplo orientativo de los chequeos médicos recomendados en los diferentes segmentos de edad.

PRUEBAS	EDAD			
	40-50	50-60	60-70	+70
Tensión arterial	Cada 2 años			
Talla y peso	Periódico			
Glucosa	Cada 3 años			
Colesterol	Periódico			
Mamografía	Cada 1-2 años	Cada 1-2 años		
Citología	Cada 1-3 años			
Antígeno Prostático				Anual
Colonoscopia				Cada 3-5 años
Sangre en heces				Anual
Orina				Periódico
EXPLORACIONES	40-50	50-60	60-70	+70
Dental	Anual			
Audición				Periódico
Visión	Cada 2-4 años		Cada 2 años	
ORIENTACIÓN	40-50	50-60	60-70	+70
Tabaco/Alcohol	Periódico			
Drogas	Periódico			
Actividad física	Periódico			

■ Recomendación todos los expertos ■ Recomendación algunos expertos
FUENTE: Semergen.

expertos así deberían ser los chequeos por décadas:

ADOLESCENCIA Y VEINTENA

+18 "Tanto en hombres como mujeres, se recomienda incluir la determinación de los niveles de colesterol en sangre en cualquier analítica solicitada por el paciente, con una periodicidad mínima de 4 años a partir de los 18", señala Camarrelles. También es importante, en el caso de que se trate de personas sexualmente activas, realizar la prueba del VIH (siempre que haya dudas o el paciente lo pida) y actualizar las vacunas. "Se recomienda preguntar sobre el consumo de tabaco y aconsejarles sobre el abandono del hábito. La periodicidad mínima de esta detección del tabaquismo es de cada dos años. Asimismo, es importante tomar la tensión arterial", dice Camarrelles.

En las mujeres, a partir de los 25 años, se recomienda la citología cervical cada 3 años.

DÉCADA DE LOS 30-40

+30 Para Esther Redondo, hasta los 40 años, la población adulta general debería acudir a la consulta del médico si tienen algún síntoma o problema de salud, "pero, a partir de esa edad, toda persona

debe incluirse en una dinámica de prevención basada en unas pruebas básicas, cada 1-2 años o más, dependiendo de la prueba o exploración. Otra cuestión es que tengan antecedentes de algunas enfermedades concretas, en cuyo caso, dependiendo de cuáles sean, puede estar indicado comenzar antes los controles o pruebas para su diagnóstico y tratamiento precoz".

Camarrelles señala que en las mujeres de esta franja de edad, además de la citología para descartar el cáncer de cérvix, se recomienda hacer la prueba del VPH (virus del papiloma humano) cada 5 años, hasta los 65.

Por otro lado, se aconseja a partir de los 30 años vigilar más de cerca las alteraciones cutáneas, consultando al médico si se producen cambios en los lunares.

A PARTIR DE LOS 50

+50 Francisco J. Sáez señala que a partir de los 50 hay algunas enfermedades a las que hay que prestar especial atención, tanto en hombres como en mujeres: "Es el caso del cáncer de colon, por lo que se recomienda la determinación de sangre oculta en heces cada dos años, entre los 50 y los 70.

También es importante la detección de factores de riesgo cardiovascular con toma de tensión arterial (de hecho, la hipertensión es uno de los problemas que con más frecuencia se detectan en estos chequeos); peso y talla, cada dos años; detección de colesterol y glucemia en sangre, cada 5 años, y evaluación de hábitos tóxicos (alcohol, tabaco y otras drogas), cada dos años".

En las mujeres, y a no ser que haya antecedentes familiares, se recomienda iniciar a los 50 el cribado del cáncer de mama, con la realización de mamografías bienales hasta los 70 años. "También en estas edades debe mantenerse el cribado de cáncer de cuello de útero con citologías cada 3-5 años", recuerda Sáez.

DE LOS 60 EN ADELANTE

+60 Camarrelles comenta que, además de lo recomendado en el segmento de edad anterior, se van añadiendo medidas como, por ejemplo, el consejo sobre ejercicio físico en mayores de 65 años con riesgo de caídas. "El cribado de cáncer de cérvix sigue practicándose hasta los 65 años y la detección de hipertensión y la valoración del riesgo cardiovascular son también acciones que continúan haciéndose".

Para Sáez, a partir de los 60 se abre el importante campo de la vacunación en adultos, con dos hitos fundamentales: la vacunación antigripal, de forma anual, y la antineumocócica, que puede ser con una sola dosis en caso de la vacuna conjugada, o cada 5 años, en el de la polisacárida (esta última financiada en toda España, mientras que la primera solo lo está en algunas regiones).

Por su parte, Esther Redondo afirma que también se deben explorar en mayor medida aspectos mentales, como la memoria o la orientación, así como la situación socio-familiar y las limitaciones físicas o sensoriales, "que tanta influencia pueden tener en la prevención de caídas o discapacidad importante".

ANÁLISIS DE SANGRE

No se recomienda de forma rutinaria

La analítica de sangre es lo primero que se viene a la cabeza cuando alguien se plantea someterse a un chequeo. Pero, tal como explica Francisco Camarrelles, presidente del Organismo de Coordinación del Programa de Actividades Preventivas y de Promoción de la Salud (Papps), "no tiene sentido hacerse análisis de sangre de forma periódica ni rutinaria, a no ser que la situación clínica del paciente lo indique". Por ejemplo, el Papps no recomienda el cribado de diabetes tipo 2 salvo en pacientes con factores de riesgo asociados y con antecedentes familiares, así como realizar la prueba de cribado aprovechando otra analítica. Además, una analítica con resultados normales tiene el riesgo de proporcionar una seguridad o el convencimiento de que no pasa nada por seguir llevando un estilo de vida no saludable (fumando, haciendo un consumo de riesgo de alcohol, inactividad física o alimentándose mal), subraya el experto.

En las mujeres, a partir de los 25 años, se recomienda la citología cervical cada 3 años

A partir de los 60 hay que hablar de la vacunación, con dos hitos: contra la gripe y el neumococo