



► 13 Septiembre, 2014

Puesta a punto

El fin del verano es el mejor momento para chequear la salud. Conozca qué revisiones médicas le corresponden según su edad





▶ 13 Septiembre, 2014

En portada



El origen histórico de los chequeos médicos

Desde que Hipócrates, considerado «el padre de la medicina», enunció hace más de 2000 años una de las frases médicas más importantes, «más vale prevenir que curar», los chequeos médicos se han convertido en uno de los estudios más importantes en la vida humana. Las revisiones primarias en cada paciente nacieron para prevenir las enfermedades, consiguiendo que el médico no sólo esté presente cuando aparece la dolencia sino que permanentemente fomente la conservación de la salud personal acudiendo con frecuencia a la consulta.



► 13 Septiembre, 2014

MEDICINA PREVENTIVA

Chequeos médicos para prevenir antes que curar

No estar enfermo no significa estar bien. Los especialistas en medicina preventiva recomiendan hacer una puesta a punto anual de nuestro cuerpo y ahora es el mejor momento para chequear la salud de toda la familia. Los chequeos ayudan a burlar la enfermedad y a crear una historia clínica personalizada

JUAN CARLOS GONZÁLEZ

El final del verano y la vuelta de vacaciones tras los excesos y los días antes de retomar la rutina son para muchos médicos la mejor época para los chequeos médicos que todo paciente tiene que realizar, al menos, una vez al año.

Los chequeos médicos son de enorme importancia en la vida clínica de un paciente. «Vemos población que esta bastante concienciada y aprovecha las fechas después del verano para hacer un parón y dedicarse a ellos mismos», afirma Susana Rodríguez, médico del Hospital Sanitas La Zarzuela. Para ella y para la totalidad de los médicos consultados, los chequeos médicos «son fundamentales ya que son los que construyen una historia clínica en el paciente, muy importante en su vida». Las clínicas de medicina preventiva ofrecen completas revisiones a la medida del paciente y sin ocupar mucho tiempo. «En apenas unas horas del día se realiza el chequeo correspondiente», agrega Óscar Beloqui, de la Clínica Universitaria de Navarra. Dentro de esas clínicas, las unidades de «chequeos médicos» buscan adaptarse a las distintas edades y hábitos de vida con el fin de que el paciente personalice su estado de salud en profundidad.

Medicina preventiva

La «prevención para vivir mejor» pasa por acudir a un doctor de cabecera o a un médico primario, los que detectan más pronto que tarde la amenaza ante una enfermedad, y así evitar una enfermedad mayor en el futuro.

José María Fraile, especialista de la Unidad de Chequeos y de la Unidad de Medicina Interna de la Clínica La Luz de Madrid afirma que «a partir de los 30 años es la edad más recomendable para acudir a consulta». Fraile afirma que, en esos pacientes, la revisión arroja resultados interesantes. «Es en esa etapa en la que se encuentra alguna enfermedad en el 90% de las revisiones realizadas», agrega Fraile. El objetivo principal de los chequeos médicos es prevenir, «nuestra preocupación

La edad más importante para realizar estos chequeos es a partir de los 30 años



Revisiones médicas como las de la vista son recomendables para mejorar y proteger nuestra salud. FABIAN SIMON

fundamental», afirma Fraile. Es por esto que acudir al médico es fundamental en el cuidado de cada persona. Los especialistas de medicina preventiva inciden en la importancia que tienen las distintas etapas de la vida en estos chequeos médicos y en su consiguiente prevención de enfermedades.

¿Qué es un chequeo médico?

Pero, ¿en qué consiste un chequeo médico? El doctor Beloqui, que lleva muchos años dedicado a la medicina preventiva, como responsable de la Unidad de Chequeos de la Clínica Universitaria de Navarra, define un chequeo médico como «una simple revisión de salud». En primer lugar, el médico se sienta junto al paciente y le pregunta cómo se encuentra y si tiene alguna molestia.

Así se inicia una cita cotidiana que deriva en una posterior revisión completa al paciente, que varía en función de la edad. «Con esa revisión, se establece el tratamiento oportuno», agrega Beloqui. Esta revisión la lleva a cabo el especialista en medicina interna teniendo en cuenta la edad y los antecedentes familiares, entre otros factores. Desde que la persona nace, los chequeos médicos tienen que ser asignatura obligada en su vida: en personas que tienen más de 40 años, un chequeo anual es recomendable. En las personas más jóvenes, un chequeo cada dos años es lo aconsejable.

En la etapa infantil, el pediatra es el principal responsable de realizar esa revisión. Este especialista puede hacer una detección de cualquier trastorno del desarrollo en el menor, e incluso derivar al paciente a cualquier revisión específica. «Buscamos que cualquier niño evolucione favorablemente hasta los 14 años y asumir los cambios que





► 13 Septiembre, 2014

En portada



¿Hay que revisarse antes de una actividad deportiva?

La vuelta a la rutina tras el verano es sinónimo de propósitos para cuidar nuestra salud. Uno de ellos, el inicio de una actividad deportiva, debe pasar por una revisión médica que determine nuestro estado físico y evitar que esta actividad sea controproducente. Alberto Gómez, de la Unidad de Medicina Deportiva del Hospital La Moraleja Sanitas aclara que «el objetivo de un reconocimiento médico deportivo es obtener información sobre el estado de salud y la respuesta al deporte que va a realizar».

Crear una historia clínica deportiva (cuestionario al paciente sobre patologías y lesiones), explorar el aparato locomotor y respiratorio, realizar un electrocardiograma y una analítica son los ejes de estas revisiones. «La clave es identificar cualquier patología que le produzca un riesgo o limitación al paciente y establecer los controles necesarios para minimizar los riesgos», agregó el doctor Gómez

►►► tiene», añade Fraile. En esta etapa en la que el niño cambia su alimentación, debe mantener una dieta equilibrada. Estas revisiones a menores pueden realizarse en una sola mañana. «En estos chequeos médicos no hacemos daño a los niños, son cómodos y a los médicos nos dan mucha información», agrega Fernando de la Vega, pediatra del Hospital La Zarzuela de Sanitas.

En esta vuelta al cole, los especialistas detectan problemas en la salud de los menores que con estos chequeos podrían evitarse. Un reciente estudio de la Clínica Baviera refleja que hasta un 30% de los casos



Chequeos médicos anuales por edades

Hasta los 14 años
 Exploración física (piel, cabeza, cuello, ojos, nariz, faringe, oído, boca, abdomen, aparato locomotor)
 Antropometría (revisión de la talla y el peso)
 Revisión buco dental (ante posibles caries).

De los 14 a los 30
 Control clínico general (revisión de la dieta y ejercicio y detección de posible consumo de alcohol o tabaco), analítica de sangre (posibles intolerancias alimentarias), examen ginecólogo (detección precoz de cáncer de cérvix)

A partir de los 30
 Control clínico general y exploración física del paciente, radiografía y electrocardiograma así como una analítica de sangre (para detectar problemas cardiovasculares como diabetes y colesterol).

A partir de los 45
 En mujeres, chequeo ginecológico con mamografía
 Para hombres: tacto rectal y examen de sangre para posible cáncer de próstata.
 Para todos: si es fumador, radiografía de tórax, y TAC torácico

de fracaso escolar en España tienen su origen en defectos visuales de los niños. «La mayoría de los defectos oculares que afectan al rendimiento de los escolares, pueden diagnosticarse en revisiones oftalmológicas sencillas», asegura Fernando Llovet, director Médico de la citada clínica. Por otro lado, los odontólogos detectan un mayor descuido del cuidado de la salud buco dental durante el verano, especialmente en los menores. Es por esto que recomiendan aprovechar esta etapa para acudir al especialista. Las dolencias en la espalda son otra preocupación en los menores. Los especialistas recomiendan a los escolares realizar ejer-

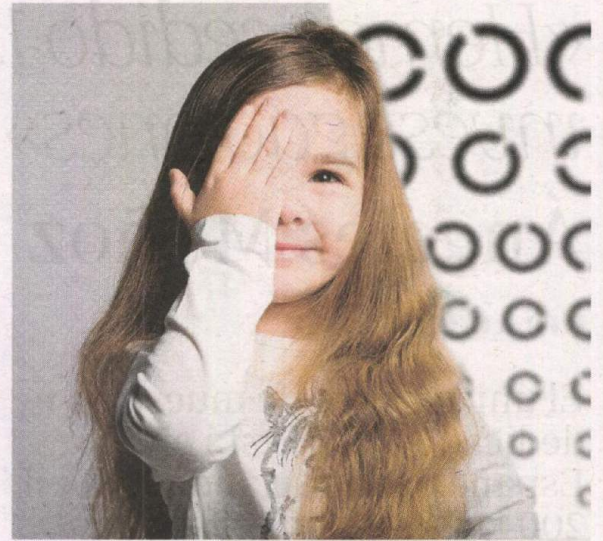
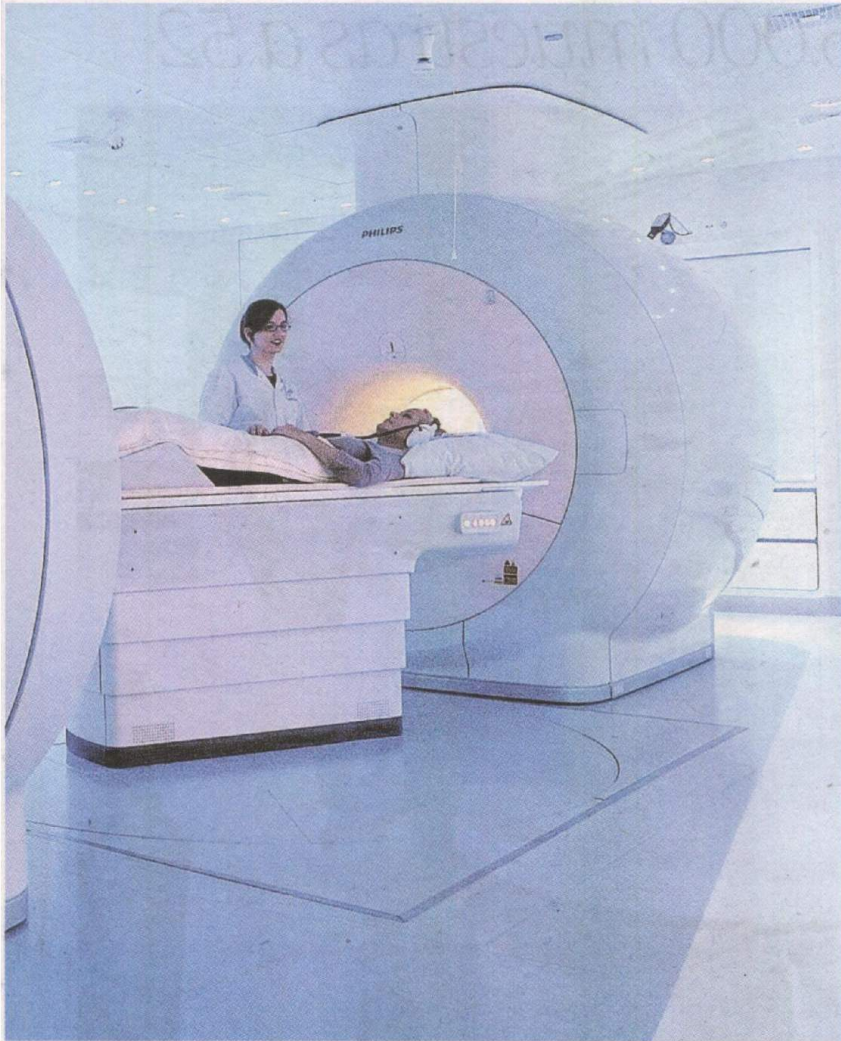
cicio físico de forma regular, reducir el peso de las mochilas y sobre todo acudir a revisión médica si aparece algún dolor.

Revisiones en la edad adulta

Por otro lado, en la edad adolescente y principios de la edad adulta -desde los 14 hasta los 30 años-, se aconseja especialmente una revisión médica. En esta época, adelanta el doctor Fraile «se van a producir cambios normales de la edad por lo que hay que comprobar que los hábitos de la edad sean correctos, hábitos como dieta, ejercicio, vacunaciones, consumo de sustancias nocivas. Fraile insiste en revisar los hábi-



► 13 Septiembre, 2014



Una correcta revisión con la vuelta al cole



¿QUÉ MIRARSE? LA ESPALDA, EL PELO Y LOS OJOS SON CENTRO DE LAS REVISIONES EN MENORES

Las aulas de los colegios en España vuelven a llenarse ante la vuelta al cole. En esta época, los niños sufren uno de los cambios más bruscos en su día a día, en su metabolismo y en su cuerpo en general. Los especialistas recomiendan en esta época acudir al pediatra y realizar la revisión anual del menor. «Es un momento adecuado para hacerlo ya que los niños tienen tiempo de vuelta de vacaciones», afirma el pediatra Fernando de la Vega. Los padres deben vigilar especialmente la espalda, la vista y el pelo de sus hijos.

Doctores de la Organización Médica Colegial subrayan la importancia de realizar deporte de forma regular y reducir el peso del material escolar que transportan los escolares, incentivando el uso de la «mochila con rueditas». Por otro lado, el colegio sigue siendo el principal foco de contagio de piojos por lo que especialistas como la doctora Laura Martín recomiendan «una revisión en profundidad de las cabezas de los niños y de todos los miembros de la familia». Finalmente, para evitar el fracaso escolar en los menores, los oftalmólogos recomiendan revisiones oculares sencillas para detectar la mayoría de los defectos de la vista y evitar el desarrollo de problemas como la miopía o picor en ojos.



Analítica general (revisión ante riesgos cardiovasculares como diabetes y colesterol), medición de la tensión (para detectar hipertensión) y realizar electrocardiograma (para reconocer posibles trastornos del ritmo cardíaco).

A partir de los 65 Revisión ocular (detectar posibles cataratas, el síndrome de los ojos secos y la degeneración ocular asociadas a la edad), revisión de oídos (ante posible pérdida de la audición), revisión para aneurisma aórtico (en el caso de ser fumador, por problemas de

respiración), edición de la presión arterial, análisis de heces (color, sangre oculta, mucus, pus), chequeo cognitivo (diagnóstico precoz de enfermedades neurológicas como el Alzheimer).

tos de alimentación de los adolescentes así como vigilar el posible consumo de sustancias ilegales como las drogas y el alcohol. Los adultos y las personas mayores son los grupos de población que más beneficios adquieren con estas revisiones médicas. A partir de esa edad se recomienda hacer una revisión general pero especialmente revisiones cardiovasculares (hipertensión, diabetes, colesterol...) y de sobrepeso. El objetivo médico queda más que claro: prevenir. Las principales enfermedades que se pueden prevenir, según los especialistas, se orientan al sistema locomotor, la malformación de los pies o posibles dolores de espaldas, que au-

mentan con el crecimiento, en el caso de los niños. En el caso de los adultos, los chequeos son aún más importantes. «es muy frecuente la gente que tiene sobrepeso y obesidad, la gente que tiene alto colesterol y la gente que fuma. Son factores de riesgo ante el cáncer y ante enfermedades cardiovasculares como los infartos o arritmias», afirma Beloqui. Los mayores frecuentan estos chequeos para evitar problemas de visión, dolores de huesos y falta de memoria. Precisamente a estas edades los chequeos pueden diagnosticar precozmente numerosas dolencias propias de la edad como el Alzheimer.