

# Más vale un exámen médico a tiempo

LA SALUD ES LA QUE PERMITE DISFRUTAR DE UNA BUENA CALIDAD DE VIDA, ASÍ QUE SI DESEA VIVIR LARGO TIEMPO, EVITE CUALQUIER ENFERMEDAD, CHEQUEÁNDOSE PERIÓDICAMENTE

## [PREVENCIÓN]

Someterse a reconocimientos médicos completos de una forma regular es un punto importante que ninguna persona debería olvidar, tenga la edad que tenga. Esta recomendación toma aún más fuerza en el caso de los adultos mayores de 40 años con el fin de prevenir la aparición de eventos cardiovasculares.

DINORA GIRÓN,  
DGIRON@6TOPODER.COM  
@DINORAGIRON.COM

La prevención es actualmente la piedra angular en la que debe basarse la medicina moderna y su abanderado es el chequeo médico rutinario, por medio del cual podemos detectar la presencia de enfermedades que pudieran estar en una condición asintomática sin que el paciente esté consciente de ello.

Así como se lleva al niño desde muy pequeño a la consulta de control pediátrico, de la misma manera las personas deberían hacerse un chequeo rutinario; quizás el umbral más aceptado para comenzar a hacerlo periódicamente sean los 40 años, ya que es alrededor de esa edad cuando comienzan a aparecer muchas de las enfermedades crónicas que pueden afectar a las personas.

Para Rigoberto Marcano, médico internista, el chequeo es importante en muchos ámbitos y más frecuentemente para detectar la presencia de enfermedades cardiovasculares, metabólicas, respiratorias, digestivas y oncológicas que son causa importante de morbilidad entre la gente, y que si las detectamos en esa fase asintomática muy probablemente podremos detener o frenar el curso natural de la enfermedad y de sus consecuencias deletéreas de la calidad de vida del paciente. En el caso enfermedades oncológicas (cánceres), hay gran probabilidad de encontrarlas en fases iniciales, donde la curación definitiva del paciente es posible, de ahí la gran importancia del chequeo médico.

## HÁBITOS

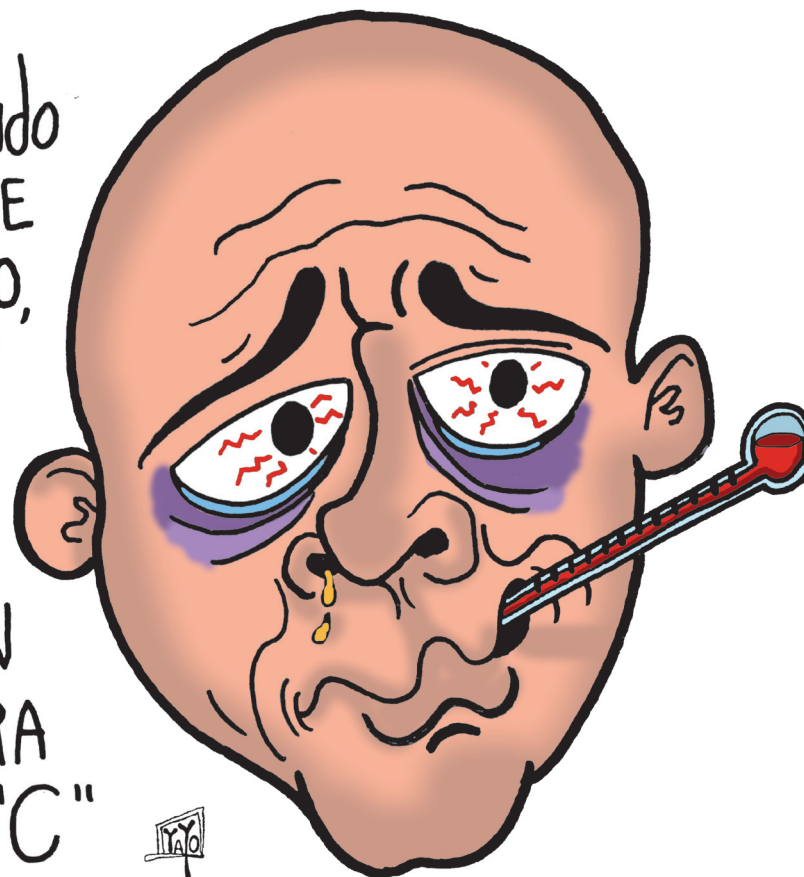
Además del chequeo médico anual existen otros hábitos que deben ponerse en práctica para lograr una vida sana, como por ejemplo tratar en lo posible de seguir una dieta saludable, rica en frutas y vegetales verdes, baja en sal, grasas, particularmente las de origen animal y carbohidratos simples; si se consume alcohol hacerlo en una forma moderada, no fumar y realizar ejercicio físico intenso por 30 minutos al menos cinco veces por semana.

Es recomendable que una persona asintomática se lo realice por lo menos una vez al año, particularmente las personas mayores de 40 años de edad; de la misma manera que la mujer va al ginecólogo una vez que comienza su vida sexual activa, todas las personas deberían hacerse una evaluación médica integral anual, con la realización de un perfil general de laboratorio, como mínimo y dependiendo de los antecedentes personales y/o familiares, sumar algunos otros exámenes paraclínicos al despistaje, asegura Marcano.

### Prevención

Con el chequeo se puede prevenir la aparición de enfermedades que pudieran estar asociadas a determinado factor de riesgo; por ejemplo, personas que presenten altos niveles de colesterol y/o triglicéridos, los cuales pudieran ser asintomáticos, con el transcurrir del tiempo van a condicionar la obstrucción de las arterias y particularmente las coronarias, las arterias que irrigan el corazón; por lo tanto, aquellas personas que se mantienen por largo tiempo con niveles elevados de grasas en la sangre están comprando un gran número de tickets de una rifa de un infarto, en la que más

NO ENTIENDO  
PORQUE ME  
ENFERMO,  
SÍ TRES  
AMIGOS  
Y MI MAMA'  
ME DIJERON  
QUE TOMARA  
VITAMINA "C"



tarde o más temprano van a ser los desafortunados ganadores.

De la misma manera, personas con niveles elevados de glicemia, de manera asintomática, aparte del mayor riesgo de infarto, están expuestas a daño retiniano, por el cual pueden llegar a quedar ciegos, y a daño renal, siendo su máximo exponente la insuficiencia renal crónica terminal, en la que las alternativas son la diálisis o el trasplante renal y daño de los nervios periféricos que condicionan incapacidad del paciente.

En el caso de las enfermedades oncológicas, quizás uno de los que se puede conseguir precozmente es el cáncer mamario. Todas las mujeres mayores de 40 años deben realizarse una mamografía cada año, especialmente aquellas que tienen antecedentes familiares de la enfermedad.

### -¿En qué consiste la evaluación médica?

-La evaluación médica es un exá-

men físico general del paciente, previo interrogatorio de antecedentes personales, familiares y hábitos que pudieran ponernos sobre aviso acerca de determinadas condiciones que pudieran estar presentes, bien por herencia o por los riesgos de determinados hábitos que tenga la persona.

### -¿Cuáles son los exámenes más comunes?

-Aparte del examen médico, un perfil general de laboratorio también llamado perfil 20 que incluye hematólogía, glicemia, urea, creatinina, transaminasas, lípidos sanguíneos, PCR, VSG y un examen de orina y heces, es el perfil mínimo de chequeo general; en los hombres mayores de 40 años el antígeno prostático, en las mujeres la mamografía y la citología ginecológica. También es de gran utilidad la realización de una radiografía de tórax y un ecosonograma abdominal y pélvico. Con estos simples exámenes no invasivos cubrimos la mayor parte de los problemas que pudieran ser preveni-

dos en personas asintomáticas que acuden a chequeo médico.

### Monitoreo ambulatorio de presión arterial

Explica Rigoberto Marcano que el monitoreo ambulatorio de presión arterial también llamado Holter de tensión arterial (Se prefiere llamar MAPA, para diferenciarlo del Holter de arritmias) si bien no es nuevo, es un método técnico no invasivo que ha revolucionado recientemente la forma como se manejan los pacientes hipertensos y que pretende obtener una medición de la presión arterial durante un periodo de tiempo determinado, generalmente 24 horas, de forma ambulatoria (fuera de la consulta u hospital), de tal forma que los datos de tensión arterial recogidos puedan ser posteriormente analizados por su médico.

Lo verdaderamente novedoso es que por la portabilidad y confiabilidad de los nuevos equipos, se ha convertido en una herramienta importan-

ma para el manejo de los pacientes hipertensos. Se trata de una técnica muy efectiva que ofrece una visión de la tensión arterial mucho más global a lo largo del día, poniendo en evidencia el ritmo circadiano de la tensión arterial, ya que ésta no se comporta de igual manera a lo largo del día, evidenciando además el error de medición de tensión arterial en los consultorios médicos, donde a menudo, los valores tensionales suelen estar más elevados (fenómeno "bata blanca").

El MAPA ha pasado de ser un método de investigación farmacológica y de escaso uso clínico a un método de gran valor en la práctica clínica diaria, debido a que la determinación de la presión arterial es la base para el manejo y tratamiento de los pacientes hipertensos.

Los valores de normalidad de la presión arterial determinada a través del MAPA se diferencian de los tomados de manera puntual, bien sea en la consulta o por automedición en el hogar, así como también si se determinan durante el período de actividad o durante el sueño.

Actualmente el MAPA es un método que permite no solo evaluar el perfil de presión arterial del paciente hipertenso, sino que en función del mismo se ha dilucidado con mayor certeza la correlación de morbilidad y mortalidad que la toma de presión arterial puntual convencional.

En los últimos 10 años, las aplicaciones del MAPA en el diagnóstico y manejo de la hipertensión arterial han sido bien documentadas y los resultados de numerosos estudios han recomendado su uso, no sólo para el diagnóstico, sino para el seguimiento, evaluación y tratamiento del paciente hipertenso.

Lo cierto es que existen muchas enfermedades silenciosas que sólo manifiestan molestias en etapas avanzadas, razón suficiente para que usted tome conciencia y realice su consulta anual, a fin de prevenir y detectar enfermedades en su etapa inicial. Recuerde que el diagnóstico precoz de patologías permite disminuir considerablemente la cifras de mortalidad y morbilidad.