

# Chequeo médico: el control inteligente de la salud

El sedentarismo, la alimentación poco saludable, el estrés del trabajo y el poco tiempo dedicado al descanso y al ocio son algunos de los factores que han contribuido a la proliferación de las "epidemias del siglo XXI": obesidad, diabetes, depresión... Para hacerles frente, un arma se revela como la más poderosa: el chequeo médico.

## Dr. Nicolás García

Subdirector Clínica Universitaria de Navarra  
Consultor Departamento de Medicina Interna  
Profesor Adjunto Facultad de Medicina de Navarra

**N**o sólo los directivos llevan un ritmo de vida ajetreado. El estilo de vida que llevan los demás españoles provoca también, en muchos casos, la aparición de diversas enfermedades como la hipertensión arterial, la hiperlipemia o la obesidad. Algunas de estas patologías presentan síntomas evidentes de su aparición. Otras, no. Por eso, para hacerles frente, es necesario establecer un programa de detección precoz, lo que facilita la prescripción a tiempo de un tratamiento eficaz.

Esta cultura de la prevención se plasma en varios aspectos concretos como la adopción de un estilo de vida saludable o la visita a un médico cada cierto tiempo, ya que, al fin y al cabo, una revisión personalizada permite abordar a tiempo múltiples patologías. En este sentido, la figura del médico surge no simplemente como un



Francisco de Goya y Lucientes. *Goya asistido por el doctor Arrieta*. Minneapolis, Institute of Arts

"controlador" del estado de salud, sino como un consejero que ayuda a establecer unas pautas de comportamiento para conseguir un nivel adecuado de salud física y psíquica.

### **Me encuentro bien, ¿por qué debería hacerme un chequeo?**

Las personas de más de 40 años, en situaciones de estrés profesional y desorden alimenticio tienen un riesgo elevado de padecer enfermedades cardiovasculares. Se trata de un colectivo en el que, además, la incidencia de tabaquismo suele ser alta; así pues, **aunque se sienten sanas, pueden tener un riesgo vascular elevado**. Por este motivo, es fundamental que se realicen una revisión periódicamente para poder establecer medidas que reduzcan dicho riesgo y así prevenir la aparición de una enfermedad cardiovascular en el futuro, infarto, accidente cerebral vascular....

### **Detección precoz de enfermedades cardiovasculares**

El chequeo médico resulta especialmente eficaz para realizar una evaluación de riesgo cardiovascular. La hipertensión, la hipercolesterolemia o la obesidad están directamente relacionadas con algunas enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de mortalidad en España. **"Ese ries-**

**go puede reducirse adquiriendo hábitos de vida saludable, tanto en el ámbito de la nutrición, como de ejercicio físico, abandono del hábito tabáquico y consumo moderado de alcohol, entre otros".**

### **¿Cuándo hay que realizarse un chequeo médico?**

La frecuencia con la que hay que acudir a hacerse un chequeo y el tipo de revisión dependen del sexo, edad y circunstancias personales de cada persona. Aunque el programa de detección de cáncer de colon se realiza a partir de los 50, si existen antecedentes familiares se debe adelantar a los 40, pues existe un riesgo aumentado. Lo mismo ocurre con las enfermedades cardiovasculares: es preciso definir si el riesgo vascular es bajo, moderado o alto para concretar las acciones, que irán desde promocionar únicamente hábitos sanos hasta establecer distintas medidas terapéuticas.

Durante los primeros años de nuestra vida el control médico es frecuente (vacunas, revisiones escolares,...). Entonces, ¿por qué prescindir de él a la edad adulta, cuando presumiblemente el riesgo es mayor?

Se recomienda que **las personas menores de 40 años se hagan un chequeo cada 3 años, cada dos años si se encuentran entre los 40 y 50**

El chequeo médico resulta especialmente eficaz para realizar una evaluación de riesgo cardiovascular. La hipertensión, la hipercolesterolemia o la obesidad están directamente relacionadas con algunas enfermedades cardiovasculares, que son la primera causa de mortalidad en España.

años, y anualmente por encima de los 50 años.

**¿Qué manifestaciones podrían indicar la necesidad de realizar un chequeo?**

1. Pérdida o aumento de peso no justificada
2. Cansancio desproporcionado para la actividad realizada
3. Fiebre persistente
4. Aparición de bultos o ganglios, si son dolorosos y en gran cantidad
5. Fatiga, molestias en el pecho
6. Cambios frecuentes en la voz. Tos crónica. Presencia de sangre en la expectoración
7. Ardor o acidez de estómago constantes
8. Cambios importantes en el ritmo intestinal. Presencia de sangre en las heces.
9. Dolores articulares intensos
10. Hinchazón en las piernas
11. Cambios en el aspecto de la orina, presencia de sangre. Dificultad para orinar.
12. Manchas en la piel.
13. Variaciones en el aspecto de las mamas. Pérdidas ginecológicas de sangre.
14. Dolores de cabeza intensos o de nueva aparición.

**¿En qué consiste un chequeo médico?**

El programa de revisión médica se inicia con unas pruebas generales para todos los pacientes, de forma personalizada, que incluyen la historia clínica, una exploración física y una analítica. Posteriormente, en función de las necesidades de cada persona, el equipo de Medicina Interna diseña el protocolo más adecuado coordinando la asistencia médica en los diferentes departamentos de la forma más rápida y eficaz.

El médico analiza el perfil metabólico e

Se recomienda que las personas menores de 40 años se hagan un chequeo cada 3 años, cada dos años si se encuentran entre los 40 y 50 años, y anualmente por encima de los 50 años.

inflamatorio, el riesgo cardiovascular, y el estado psicológico, neurológico y de la memoria. Asimismo, se examinan los factores genéticos y de riesgo que el paciente presenta antes de iniciar el chequeo.

Otras pruebas complementarias que se pueden necesitar incluyen:

- Espirometría simple: recomendada a pacientes fumadores, independientemente de su edad, para valorar su capacidad ventilatoria y la posible repercusión del tabaco en su función respiratoria.
- TAC torácico helicoidal: uno de los métodos más sensibles en el diagnóstico de lesiones pulmonares, incluida la detección precoz del cáncer de pulmón.
- Colonoscopia: indicada si presenta trastornos del ritmo intestinal. También se re-

comienda como método de detección de cáncer de colon, si existen síntomas sugestivos o antecedentes familiares del mismo.

- Determinación de PSA: utilizado en la detección de cáncer de próstata.
- Mamografía: para el estudio de lesiones de la mama y en la detección de cáncer de mama.
- Ecocardiograma y ecocardiograma de estrés: para valorar el funcionamiento dinámico de su corazón y la posible repercusión sobre el mismo de enfermedades crónicas, como la hipertensión arterial.

Generalmente, la duración del chequeo es inferior a las 24 horas (según las pruebas a necesitar). Al finalizar, su médico le explicará personalmente los hallazgos encontrados y le entregará un informe médico con los resultados y las recomendaciones oportunas.



Harmennsz van Rijn Rembrandt. La lección de anatomía del doctor Tulp. La Haya. Holanda