

Exámenes preventivos: un hábito inteligente para cuidar la salud

Por Natalie McGill

Vivir con una afección como la diabetes o enfermedad cardiovascular puede resultar difícil.

Pero, existe una forma de diseñar un plan de acción para gozar de una mejor salud e incluso para evitar este tipo de enfermedades: los exámenes y servicios de salud preventivos.

Los profesionales de la salud ofrecen exámenes y servicios preventivos para evaluar y reducir el riesgo de los pacientes de padecer enfermedades y afecciones como, por ejemplo, la hipertensión arterial.

Estar al día con los exámenes preventivos es una de las medidas más importantes que puede tomar para mantener una buena salud, afirma Anand Parekh, MD, MPH, subsecretario de salud del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, especialista en ciencias y medicina.

Hay muchos servicios preventivos que toda persona adulta debería recibir periódicamente. Los servicios preventivos más comunes se dividen en tres categorías: exámenes de detección de cáncer, exámenes cardiovasculares y vacunas.

En lo que concierne a la salud cardiovascular, según HHS, los adultos deben acudir al cardiólogo para controlar sus niveles de presión arterial, por lo menos, cada dos años y los niveles de colesterol, una vez cada cinco años como mínimo. Estos controles son importantes ya que pueden revelar la presencia de una enfermedad cardiovascular. Cuanto antes el médico detecte el aumento de estos niveles, antes podrá usted revertir esta tendencia con cambios en su estilo de vida, como por ejemplo, seguir una dieta más saludable y hacer más ejercicio. El médico también puede informarle si es necesario llevar a cabo más exámenes.

Según HHS, toda persona adulta debe realizarse exámenes de detección del cáncer colorrectal — que afecta el recto y el colon — a partir de los 50 años de edad, o antes si tiene antecedentes familiares de esta enfermedad. Este examen es clave debido a que, tal como lo especifican los Centros para el Control y



>> Para más información sobre los exámenes preventivos, visite www.healthfinder.gov

la Prevención de Enfermedades, este tipo de cáncer es la más común que afecta a hombres y mujeres por igual.

En cuanto a las vacunas, toda persona a partir de los 6 meses de edad debe aplicarse una vacuna contra la gripe todos los años. Pero hay otras vacunas que deben colocarse en otros momentos de la vida. Si bien es posible que de niño se lo vacune contra ciertas afecciones bacterianas, como el tétanos y la difteria, debe aplicarse un refuerzo de estas vacunas cada 10 años en la edad adulta, conforme a lo indicado por HHS. Las personas de más de 65 años también deben vacunarse contra la neumonía, ya que son más vulnerables a esta enfermedad respiratoria.

¿Qué exámenes son adecuados para usted?

Hay muchos exámenes preventivos que deben realizarse los adultos; puede encontrar listas de verificación en línea en el sitio de HHS o preguntarle a su médico. Sin embargo, algunos exámenes están destinados a determinadas personas.

Por ejemplo, HHS recomienda 22 servicios preventivos específicos para la salud de la mujer. A partir de los 40 años, las mujeres deben hablar con su médico sobre cuándo efectuarse mamografías, que son radiografías de las mamas que pueden detectar o predecir el riesgo de cáncer. Entre los 50 y los 74 años, deben realizarse mamografías cada dos años, aunque el médico puede recomendar que se haga este estudio antes, según sus factores de riesgo personales.

Casi a 200.000 mujeres se les diagnostica cáncer de mama anualmente en los EE. UU. y 40.000 mujeres fallecen a causa de esta enfermedad. No obstante, los CDC advierten que el riesgo de muerte puede reducirse enormemente con mamografías periódicas.

HHS recomienda a las mujeres de entre 21 y 65 años que se realicen la prueba del Papanicolaou, en la cual un médico examina las células del cuello uterino para controlar si hay anomalías, cada tres años para detectar el cáncer de cuello uterino. Además, hay un estudio basado en el ADN para evaluar si hay virus relacionados con el cáncer.

“La idea es mejorar aún más la detección temprana del cáncer de cuello uterino,” explica Parekh.

Hay otra serie de exámenes destinados a los hombres también. Todo hombre que haya fumado y tenga entre 65 y 75 años debe evaluar sus riesgos de aneurisma aórtico abdominal. La aorta abdominal, la arteria más grande del abdomen, puede debilitarse a causa del tabaco.

Con respecto al cuidado preventivo infantil, las vacunas, por ejemplo, contra el sarampión y la tos ferina, son la medida más importante en cuanto al ahorro de costos y la reducción de las tasas de enfermedad y mortalidad. En

total, hay 26 servicios de cuidado preventivo (esto incluye las vacunas) para los niños. Por lo general, se recomiendan ciertos exámenes a medida que el niño crece, como análisis de presión arterial y desarrollo del comportamiento. Otros son específicos para recién nacidos, niños y adolescentes.

Consulte a su proveedor de atención médica para saber qué exámenes preventivos están disponibles para usted. Hay cambios nuevos en la legislación estadounidense que establecen que la mayoría de los planes de seguro de salud deben cubrir este tipo de exámenes sin costo alguno.

“Nuestro objetivo es que muchísimos estadounidenses reciban estos servicios que son importantes para su salud,” dice Parekh.

Los exámenes preventivos permiten ahorrar dinero

En el largo plazo, es mucho más económico tomar medidas para prevenir las enfermedades que pagar por los tratamientos. Según el Director General de Salud Pública de los Estados Unidos podrían ahorrarse unos \$3,7 mil millones en costos médicos por año en los Estados Unidos, si se aumentasen los exámenes preventivos en un 90 por ciento.

