

# CHEQUEOS: ¿cuál *necesitas*?

Sedentarismo, cambios hormonales y osteoporosis... Las **amenazas** para la salud son diferentes en cada etapa de la vida y la revisión adecuada permite detectar factores de riesgo y poder realizar un **diagnóstico** precoz. Dinos cuántos **años** tienes y te diremos qué chequeo necesitas.

Por BEATRIZ GARCÍA MANSO

# L

Los chequeos son una herramienta fundamental de la medicina preventiva: detectan factores de riesgo y síntomas precoces de algunas enfermedades. También sirven para que los especialistas nos den pautas de bienestar. No se trata de pasar revista a cada milímetro de nuestros órganos, sino de que el médico de cabecera nos indique qué pruebas nos convienen, teniendo en cuenta los antecedentes familiares, el historial clínico, los hábitos y las circunstancias de cada una.

A los 20 nuestro cuerpo es fuerte, pero somos impulsivos y eso tiene sus riesgos. A los 40, el cuerpo empieza a acusar el paso del tiempo; a los 50 llega la menopausia... Los problemas que afectan a la salud femenina son distintos a cada edad. Por eso, con ayuda de los expertos, repasamos los chequeos más recomendables en cada rango de edad.

## A los 20

► **El organismo funciona** como un reloj, a salvo del deterioro provocado por el paso del tiempo, y los principales riesgos proceden del estilo de vida y la impulsividad. Por eso, "en condiciones normales de salud, en esta etapa no se precisan grandes pruebas médicas", afirma la doctora M<sup>ª</sup> del Carmen Vericat Queralt, de Medicina Interna Hospital Sanitas CIMA, que explica que si es conveniente una visita en la que pasar revista a los hábitos tóxicos, los antecedentes familiares y una exploración física que incluya control de peso y talla, toma de tensión, auscultación cardiorespiratoria, electrocardiograma, exploración abdominal y de tiroides. Y una analítica de sangre completa con hemograma, función renal y hepática, azúcar y perfil lipídico. El dr. Manuel Landecho, especialista de la Unidad de Chequeos de la Clínica Universidad de Navarra, añade que es importante valorar la salud emocional: "Es un periodo en el que se experimentan cambios importantes, como comenzar a afrontar problemas de adultos, que repercuten sobre el estado de ánimo".

● **Revisión ginecológica.** A partir de la primera relación sexual, o a los 21 años, se realizará una revisión ginecológica anual y la primera citología. Deberá repetirse cada uno o dos años, en función de factores como los embarazos o la toma de anticonceptivos. Se hará una exploración mamaria y una ecografía ginecológica, para valorar sobre todo los ovarios, ya que pueden aparecer quistes. "A esta edad es más frecuente presentar dismenorrea (dolor intenso en la regla) o desarreglos, por la inmadurez del eje hipotálamo-hipofisario que rige la menstruación. Eso puede provocar ciclos cortos y reglas abundantes, que podrían desencadenar anemia; o ciclos anovulatorios o reglas muy esporádicas. Si se acompañan de acné e hirsutismo, hay que descartar el

síndrome de ovarios poliquísticos", dice la doctora Celia Marcos, ginecóloga de Dexeus Mujer especializada en patología del tracto genital inferior.

● **Enfermedades de transmisión sexual.** Lo importante es la prevención: hay que abordar en la consulta el tema de la anticoncepción. Si no hay pareja estable, se aconseja el preservativo. Si la hay, y se valora pasar a otro método, es recomendable realizar a ambos una analítica de sangre dónde se solicite hepatitis B y C, VIH y sífilis. "Si se han tenido relaciones de riesgo, es aconsejable realizar cultivos endocervicales para detectar infecciones de transmisión sexual como clamidia, gonorrea, ureaplasma y micoplasma, además de una analítica de sangre", afirma la doctora Marcos.

**En la juventud, los riesgos para la salud proceden del estilo de vida.**

## DE LOS 30 a los 49

► **El sedentarismo**, el estrés y otros hábitos asociados a estos (dieta inadecuada, tabaquismo) pueden estar ya arraigados en nuestra vida y eso propicia problemas como el colesterol,

la hipertensión, la obesidad y la diabetes, que a su vez predisponen a una mala salud cardiovascular. "Por eso, sobre todo a partir de los 40 años, en la Unidad de Chequeos de la Clínica de la Universidad de Navarra recomendamos una valoración global anual de salud, que incluya los hábitos de vida, análisis completos, una prueba de imagen de tórax y abdomen, una

revisión ginecológica y un electrocardiograma —dice el doctor Landecho—. A partir de los 45, salvo casos específicos, es bueno hacer mamografías periódicas". Conviene también evaluar la función tiroidea cada cuatro o cinco años, con la analítica correspondiente. Si sale alterada, se realizará una ecografía de la glándula.

● **Salud cardiovascular.** Si hay que preocuparse ya por el colesterol, la tensión y la buena marcha de nuestro sistema vascular. "Debe realizarse un control anual de los factores de riesgo: unas cifras de tensión por debajo de 140/90, colesterol inferior a 200 mg/dl, glucemia por debajo de 100 mg/dl, no fumar y practicar ejercicio sin la base de la salud cardiovascular", afirma la doctora Carme Oliveras, coordinadora de la Unidad de Chequeos del Hospital

Universitari Dexeus. ● **Diabetes.** Los 45 años son una edad frecuente de inicio de la diabetes mellitus tipo 2, que puede presentarse antes si existe sobrepeso, sedentarismo, antecedentes familiares o de diabetes gestacional, o problemas como el síndrome de ovario poliquístico. Sin embargo, el 43% de quienes la padecen (casi dos millones y medio de personas en España) ni siquiera lo sabe, algo que les pone en serio peligro. Por eso es conveniente incluir una analítica con glucemia y hemoglobina glicosilada. //

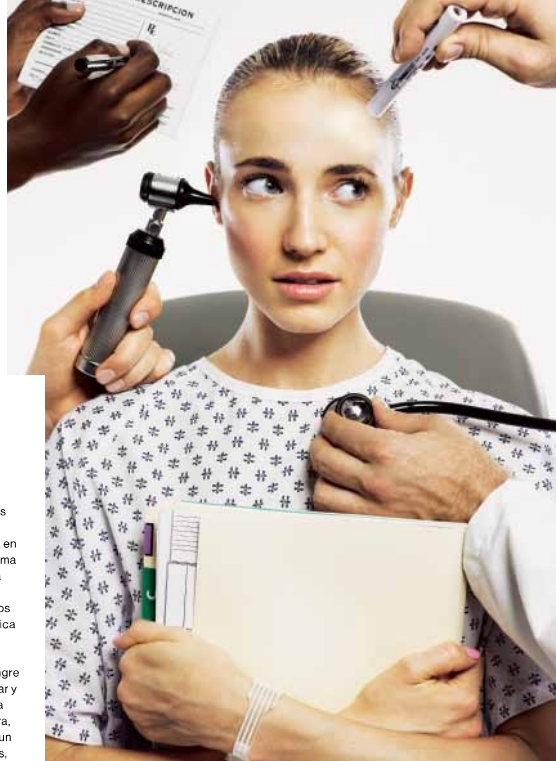


Foto: Tomasz Bielecki / Frank Archive

## EN LA DÉCADA de los 50

Los chequeos cobran especial sentido, porque detectan los riesgos cardiovasculares y tumorales. La incidencia del cáncer de mama aumenta, sobre todo, entre los 50 y los 65 años. "Es muy importante realizar la exploración mamaria y la mamografía, por lo menos bianual. La ecografía mamaria sirve de apoyo a la mamografía en determinadas circunstancias que evaluará el médico. También es necesario seguir realizando la exploración clínica, la citología y la ecografía ginecológica", aconseja la dra. Luciana Bergamaschi, ginecóloga de Dexeus Mujer especializada en menopausia. Es conveniente también iniciar las pruebas de detección de sangre oculta en heces cada dos años, o bien hacer una colonoscopia cada cinco años, en prevención del cáncer de colon. Si existen antecedentes familiares, habrá que realizarla a edad más temprana. También se recomienda ecografía abdominal para evaluar hígado, páncreas y riñones.

● **Densitometría.** Los cambios hormonales de la menopausia tienen como consecuencia una mayor pérdida ósea en las mujeres. Por eso se aconseja realizar esta prueba que mide el contenido de calcio en los huesos y ayuda a conocer el riesgo que existe de fractura. Se repetirá según sea necesario, aunque nunca antes de los dos años. "En algunas circunstancias, como menopausia precoz y muy bajo peso o medicaciones especiales, los controles de densitometría pueden solicitarse antes", aclara la dra. Bergamaschi. También es importante informar a la mujer de que es fundamental para la prevención de la osteoporosis "aumentar el consumo de calcio en la dieta, un buen aporte vitamínico con exposición regulada a la luz solar, practicar ejercicio aeróbico tres días por semana como mínimo y no fumar", aconseja la doctora Vericat Queralt.

● **Salud bucodental.** A los 50 años, el sistema inmune está debilitado y la boca es uno de los puntos más susceptibles. Por eso se recomienda el control odontológico una o dos veces por año, para un examen y limpieza dental. "Es importante por haber una relación bien filiada de afectación dental—como la gingivitis—con la patología cardiovascular. Una mala salud de las encías es un factor de riesgo, pues los gérmenes causantes pueden pasar al torrente sanguíneo y afectar vasos arteriales cardíacos", señala Carme Oliveras.

A partir de esta edad aumenta el riesgo de caries por el retroceso de las encías, que deja al descubierto parte de las raíces de los dientes, que son muy vulnerables. Además, la secreción de saliva se reduce y, por lo tanto, su función protectora. Otro problema común es la periodontitis o inflamación de las encías. "Puede llegar a comportar pérdida de la pieza dental y ser fuente de riesgo cardiovascular y de mal aliento. La pérdida de piezas conlleva una mala masticación, evitar alimentos duros (carne) y dieta desequilibrada en personas mayores", concluye la doctora Oliveras.

## Los cambios hormonales de la menopausia afectan al corazón y los huesos.

## A partir de los 60, hay que descartar glaucoma y degeneración macular.

## A PARTIR de los 60

Además de las recomendaciones de la etapa anterior, los especialistas subrayan la importancia del ejercicio físico y los beneficios de la vacunación, con dos grandes hitos: la antigripal (anual) y la antineumocócica (una dosis, en la vacuna conjugada, o cada cinco años, con la polisacárida).

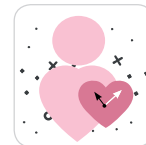
● **Detección de tumores.** La detección precoz de trastornos oncológicos es crucial. "Las mujeres fumadoras, o que han dejado de fumar hace menos de 10 años, tienen mayor riesgo de cáncer de pulmón—señala la dra. Vericat Queralt, especialista en Medicina Interna del Hospital Sanitas CIMA—. Hay controversia respecto a los beneficios de seguir realizando mamografías a las mujeres de más de 75 años, porque algunos expertos no las recomiendan".

● **Vista y oído.** A partir de esta edad, atendemos de forma más específica al deterioro de estos órganos, que puede aumentar el aislamiento y deteriorar el estado de ánimo", advierte el doctor Landecheo. A medida que avanza la edad o si existen antecedentes familiares, hay que hacer una revisión ocular anual para descartar el glaucoma, que puede ser asintomático y causar pérdida de visión irreversible. También puede causar la retinopatía diabética. Si se padece esta enfermedad, hay que hacer un fondo de ojo cada año. Y hay que evaluar la degeneración macular asociada a la edad (DMAE) y las cataratas.

En cuanto al oído, se recomienda un control anual del otorrinolaringólogo, que realizará una exploración otológica y una audiometría para detectar presbiacusias (pérdida de la audición por la edad). Se valorarán, según los resultados, distintas opciones terapéuticas para evitar problemas de integración social, con el consiguiente aislamiento y posible depresión. ●

## Las 4 edades del corazón

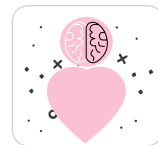
**1 A los 20.** Hay un pequeño porcentaje de jóvenes con problemas cardiovasculares hereditarios. La mayor parte de las muertes súbitas inexplicadas en edades tempranas se deben a cardiopatías de origen genético. A las menores de 35 años se les recomienda tener una historia clínica que incluya un examen del aparato circulatorio y un electrocardiograma. Si se practica deporte, se recomienda realizar una prueba de esfuerzo y ecocardiograma para descartar problemas,



**2 A los 45.** La mujer comienza a sufrir cambios hormonales y los controles de colesterol e hipertensión deben ser más exhaustivos. Conviene realizar una prueba de esfuerzo o ergometría cada dos años y una ecografía doppler carotídea, cada cuatro años en la premenopausia y cada dos en la posmenopausia. Una radiografía de tórax cada dos años para las no fumadoras y anual para las fumadoras (y a esta edad es crucial dejar este hábito, que dispara los riesgos),



**3 A partir de los 50.** Pasada la menopausia, se pierde la protección de los estrógenos y se va igualando progresivamente al varón en riesgo cardiovascular. Es necesario un control estricto de los factores de riesgo mediante analíticas (colesterol, glucemia, triglicéridos), revisión cardiológica completa con prueba de esfuerzo y ecocardiograma. También se recomienda un EcoDoppler de TSA, para ver el estado de arterias vertebrales y carótidas,



**4 Después de los 60.** Resulta aconsejable realizar analítica completa, pruebas cardíacas y eco doppler TSA. A partir de una edad avanzada, también se recomienda realizar un TAC craneal, que servirá como estudio básico de tipo neurológico para descartar patologías vasculares cerebrales, atrofia o problemas degenerativos de diferente clase. Mediante un test mental básico, se valorará también la existencia de problemas de memoria,



A VECES, LO DIFÍCIL  
NO ES HUIR SINO VOLVER

LA MAGISTRAL NOVELA DE  
**ISABEL ALLENDE**

Un viaje a través del siglo xx de la mano  
de unos personajes inolvidables.



