



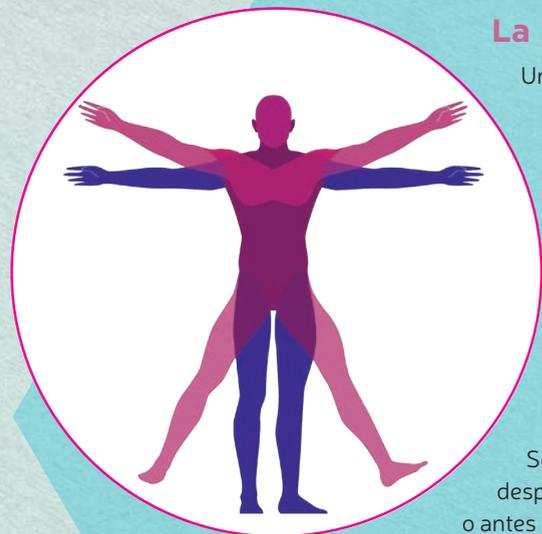
Los exámenes médicos pueden ayudar a detectar y prevenir o prolongar el tiempo de aparición de enfermedades, como hipertensión, cáncer o diabetes.

## ¿Qué tan sano estás?

*¿Para qué voy al doctor si me siento bien? Me duele la cabeza en las noches, pero al día siguiente despierto como si nada; a veces me duele el estómago, pero quizá fue porque comí de más; frecuentemente me cuesta respirar, pero yo digo que es por la edad.*

Si eres de las personas que acuden con su médico sólo cuando está enfermo, o que se realiza una revisión médica sólo cuando se lo solicitan en el trabajo o la escuela, tal vez deberías reconsiderarlo.

“El decirse sano es un diagnóstico de exclusión que se hace sólo después de que un médico te ha revisado y ha estudiado tu historia clínica. Una persona no debe considerarse sana sólo por el hecho de no sentir ningún síntoma”, comenta la doctora María del Carmen Aguirre García, académica de la División de Estudios de Posgrado de Medicina, de la Facultad de Medicina de la UNAM.



### La importancia de acudir al médico

Un elemento importante en la prevención de la salud es el examen médico (*check up*), el cual la doctora Aguirre García describe como una serie de estudios que se realizan periódicamente para detectar enfermedades y conocer el estado de salud de las personas. Se recomienda hacerlo después de los 40 años o antes si se tienen factores de riesgo, como sobrepeso u obesidad; o cuando se cuenta con antecedentes familiares de enfermedades crónico degenerativas.

glucosa, urea, creatinina, ácido úrico, colesterol y triglicéridos, que ayudan a determinar si hay dislipidemia; es decir, altos niveles de grasas en la sangre que se asocian a enfermedades crónico degenerativas como obesidad, hipertensión o diabetes mellitus.

De manera adicional, en el caso de las mujeres, se recomienda realizar periódicamente la prueba de Papanicolaou, a partir de los 20 años o al iniciar la vida sexual; la autoexploración de mama una vez al mes a partir del inicio de la menstruación, y la mastografía.

En el caso de los hombres, después de los 40 años, se recomiendan pruebas de antígeno prostático y estudios de gabinete para detectar crecimiento prostático.

### Es importante el autocuidado

Por creencia y cultura, la población no suele realizarse exámenes médicos; la mayoría sólo lo hace cuando presenta algún síntoma. Esto dificulta la detección temprana y el tratamiento de algunas enfermedades silentes; es decir, que no muestran síntomas hasta que se instalan, como el caso de la hipertensión y la diabetes.

La doctora Aguirre García invita a la población a practicarse exámenes médicos como una forma del autocuidado, siempre bajo la asesoría de un profesional de la salud.

### Algunas acciones de autocuidado

Comer en horarios regulares



Evitar el sedentarismo



Higiene bucal



Revisar esquema de vacunación; en el caso de los adultos, acudir por las vacunas estacionales o recomendadas de acuerdo con la edad.

Bañarse a diario

Dormir bien

**Si no se tienen condiciones de riesgo, es recomendable realizarse una revisión médica una vez al año. Pero si hay antecedentes familiares de enfermedades crónico-degenerativas o problemas de sobrepeso u obesidad, se sugiere examinarse dos veces al año o cada seis meses.**