

Aprenda sobre:

Evaluación periódica del paciente sano



Por:

Juan Mario Jaramillo Acosta, M.D.
Especialista en Microbiología
y Parasitología Médicas.
Laboratorio Clínico VID, Clínica Cardio VID

1. ¿En qué consiste la evaluación periódica del paciente sano?



Se trata de una o más visitas al médico para evaluar el estado general de las personas aparentemente sanas, detectar factores de riesgo para enfermedades prevenibles, establecer la presencia de enfermedades que aún no presentan síntomas y recomendar medidas para el mantenimiento de la salud o estilos de vida saludables. (Ver Carta de laboratorio N° 22).

Estas evaluaciones son realizadas a personas sanas y se conocen con muchos sinónimos: controles médicos, chequeos periódicos, chequeos ejecutivos, chequeos médicos, exámenes de rutina, pruebas de salud, revisiones médicas periódicas, servicios preventivos, entre otros.

Aunque se mencionarán diferentes aspectos de las acciones de salud, este documento se enfoca principalmente en las pruebas de laboratorio, que hacen parte de las evaluaciones periódicas de la salud en adultos sanos y sin factores de riesgo.

2. ¿Para qué sirve la evaluación periódica del paciente sano?

Por décadas en el mundo, la evaluación periódica del paciente sano ha sido parte fundamental de la práctica de la medicina preventiva. Esto a pesar de la falta de evidencia clara, que demuestre que mejora

el pronóstico del paciente o que reduce los costos de salud. Sin embargo, muchos expertos aseguran que puede tener los siguientes beneficios:

- Promover la salud en los pacientes y sus familias.
- Educar a los pacientes frente a los factores de riesgo que poseen.
- Detectar síntomas sutiles y tempranos de una enfermedad.
- Diagnosticar de manera temprana, puede ayudar a que los tratamientos sean más efectivos.
- Aumentar la calidad y expectativa de vida.
- Disminuir los costos en salud.
- Mejorar la salud pública.



3. ¿Cómo se definen los exámenes que necesita una persona sana?

Se conocen unas guías básicas o generales que recomiendan los exámenes requeridos para cada tipo de persona. El tipo de actividades, procedimientos y exámenes puede variar según el criterio médico y luego de evaluar características como el lugar de nacimiento y residencia, la

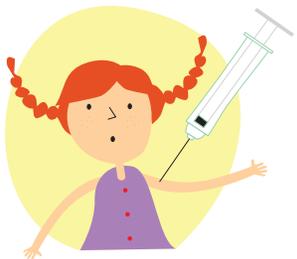


raza, el sexo, la edad, la historia personal y familiar, el estilo de vida, la presencia de factores de riesgo y otras circunstancias clínicas.

4. ¿Qué son los factores de riesgo?

En salud, un factor de riesgo es toda circunstancia o situación que aumenta las probabilidades de una persona para contraer una enfermedad. Aunque la presencia por sí sola del factor de riesgo no implica que el paciente sufrirá dicha enfermedad. Los ejemplos más conocidos son:

- El uso de tabaco. Este es un factor de riesgo para muchos tipos de cáncer, principalmente el cáncer de pulmón.
- El sobrepeso y los lípidos altos son factores de riesgo para infarto cardíaco (ataques al corazón), presión alta y diabetes (azúcar en la sangre).
- La exposición sin protección a los rayos solares es un factor de riesgo para el cáncer de piel.
- Las relaciones sexuales, la promiscuidad (varios compañeros sexuales) y el sexo inseguro, son factores de riesgo para las enfermedades de transmisión sexual como el SIDA, la hepatitis, la sífilis y para el cáncer de cuello uterino.
- En las mujeres, es factor de riesgo para la osteoporosis:
- Tener un peso inferior al que corresponde según su estatura.



- Que existan antecedentes de fracturas ocurridas luego de los 50 años, en alguno de sus padres.
- El uso de tabaco.
- El deterioro de la función física.

5. ¿Qué servicios preventivos necesita un niño?

Para los niños de 0 a 5 años la actividad principal es la vacunación completa. Esta es probablemente la

actividad preventiva **¡MÁS IMPORTANTE!** que ha desarrollado la medicina.



Este grupo también requiere control de crecimiento y desarrollo, revisión para problemas visuales y la prueba de TSH neonatal al momento del parto. Esta última para detectar problemas de tiroides y prevenir un retraso mental.

6. ¿Qué exámenes preventivos necesita un adulto?

Generalmente los adultos sanos y sin factores de riesgo necesitan un chequeo de su presión arterial y su peso cada año.

- Las mujeres mayores de 45 años y los hombres mayores de 35 años necesitan prueba de colesterol total y colesterol HDL. Si los resultados son normales se repite cada 3 ó 5 años. Si los resultados no son normales o si el médico lo considera, se solicita también triglicéridos y colesterol VLDL y LDL. Si el médico detecta factores de riesgo cardiovasculares, el control se debe iniciar desde los 20 años.
- Glucemia en ayunas cada 3 años en mujeres y hombres mayores de 45 años sin factores de riesgo.
- Hombres y mujeres mayores de 50 años deben hacerse pruebas para evaluar cáncer de colon.

Para esto existen varias opciones: prueba de sangre oculta en materia fecal cada año; sigmoidoscopia flexible cada 5 años o colonoscopia cada 10 años.

- Todos deben recibir recomendaciones acerca de estilos de vida saludables (ver Carta de laboratorio N°. 22), evitar el consumo de tabaco, las drogas ilícitas y el exceso de alcohol, entre otras.
- No se ha demostrado el beneficio de evaluar el funcionamiento de la tiroides (TSH, ni T4) en adultos sin síntomas.



7. ¿Qué otros exámenes debe realizarse una mujer adulta sana y sin factores de riesgo?

- Realizar citología a toda mujer a quien el médico se la ordene
- Toda mujer con vida sexual activa desde los 25 años hasta los 29 años, de los 30 en adelante se debe realizar una prueba de PVH y si esta da positiva, se debe realizar una citología. Cuando no es posible realizar la prueba de PVH se debe realizar la citología cada 3 años.
- Mamografía cada dos años en mujeres mayores de 50 años.
- El estudio de la osteoporosis (densitometría) no se debe realizar en mujeres sanas sin factores de riesgo.

8. ¿Qué otros exámenes debe realizarse un hombre adulto sano y sin factores de riesgo?

Para detectar el cáncer de próstata existe mucha controversia y no hay una recomendación universal, las diferentes propuestas son:

- La mayoría de las asociaciones científicas recomiendan no realizar ningún tipo de estudio.

- La Asociación Americana de Urología sugiere examen rectal y antígeno específico de próstata, a todos los hombres mayores de 50 años.
- Otras recomiendan discutir cada caso individualmente con el paciente; brindarle información clara sobre los riesgos y beneficios para ayudarle a que él tome la decisión.

9. ¿Qué sucede después?

El estudio de las pruebas con resultados alterados casi siempre necesita un segundo paso, examen o procedimiento. Como se mencionó antes, el objetivo de estas pruebas de pesquisa o chequeo, es definir si la persona tiene o no riesgo de sufrir la enfermedad.

Por eso, para el diagnóstico definitivo la mayoría necesitará exámenes o evaluaciones médicas adicionales como: colposcopias, colonoscopias, biopsias, exámenes confirmatorios, curvas de glucemia, remisión a un especialista, controles posteriores. La decisión de cuál es el paso siguiente, la toma el médico evaluando cada persona y cada resultado.

10. ¿Qué otros grupos de personas necesitan exámenes preventivos?

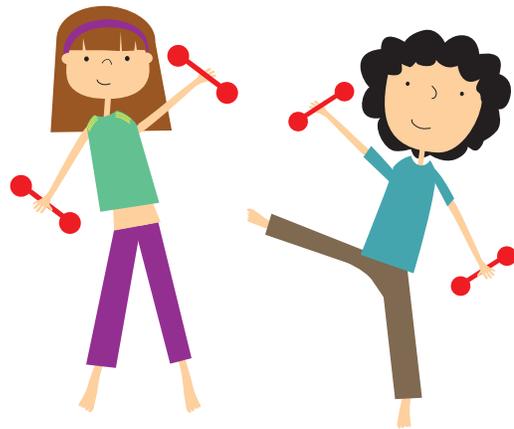
Las embarazadas, las personas de edad avanzada, los trabajadores (prueba laboral de ingreso u ocupacional) entre otros grupos especiales. Estos tienen criterios y actividades específicas que no serán revisadas en la presente Carta.

11. ¿Qué más puedo hacer para mantenerme saludable?

- Evitar el tabaco.
- Mantener una dieta saludable.
- Conservar el peso en límites adecuados.
- Hacer ejercicio regularmente.
- Evitar el consumo de licor.



- No consumir drogas ilegales.
- Practicar sexo seguro.
- Usar los cinturones de seguridad y vigilar que los niños también lo hagan.
- Nunca conducir después de haber ingerido licor.
- No automedicarse.
- Visitar al médico regularmente.
- (Ver Carta de laboratorio N° 22, Aprenda sobre estilos de vida saludable).



Lecturas Recomendadas

1. Servicios preventivos para una vida saludable en <http://familydoctor.org/online/famdoces/home/healthy/prevention>
2. Actividades preventivas: Jesus Caeiro Castela en <http://www.fisterra.com/guias2/actividades.asp>
3. Regular check-ups are important en <http://www.cdc.gov/family/checkup>
4. Summary of recommendations for clinical preventive services – American Academy of Family Physicians. Jan 2010 en <http://www.aafp.org>
5. Boulware L. E. et al: Systematic Review: the value of the periodic health evaluation. Ann Intern Med 2007; 146:289-300
6. ¿Cuáles pruebas de laboratorio debo realizarme? ¿Cuáles debo ordenar a mis pacientes?: Para consultar este documento ingresar a www.congregacionmariana.org.co vínculos “Nuestras Obras” – “Área de salud” – “Laboratorio Clínico” - “Pruebas de laboratorio”.

COMITÉ EDITORIAL

Santiago Estrada Mesa, MD • Director General • Laboratorio Clínico VID • Juan Mario Jaramillo Acosta, MD • Jefe Laboratorio Clínico
• Clínica Cardio VID • Liliana Franco Restrepo, MD • Microbióloga • Clínica Cardio VID

REVISIÓN Y DISEÑO Departamento de Comunicaciones Organización VID

Escanea el
código QR y
conoce todas las
Cartas de Salud

