

Prevenció i cura de la nostra salut a totes les edats **És important disposar d'un metge referent i tenir al dia l'agenda de salut** **El càncer de pròstata és el més freqüent en l'home i el de mama en la dona**

La prevenció de malalties és la base d'una atenció mèdica personalitzada que tutela la nostra salut en cada etapa de la vida. Les proves diagnòstiques, que es prescriuen amb l'objectiu de detectar i tractar precoçment els problemes de salut, varien segons l'edat, el sexe, els hàbits i els factors de risc.

El Dr. De Giorgi, internista de l'Hospital Universitari General de Catalunya explica que en l'atenció personalitzada "el metge referent revisa la història clínica, coneix els hàbits tòxics (tabac, alcohol, drogues), la medicació habitual, l'activitat física i sexual, els aspectes psíquics, el tipus de treball i possible exposició ambiental a tòxics o infeccions, i els antecedents personals i familiars". **La importància d'un metge referent està en "que té accés a tota la informació de salut i amb el seguiment és capaç d'apreciar canvis i possibles signes d'alarma" matisa De Giorgi.**

El metge s'encarrega de controlar periòdicament el pes, l'índex de massa corpòria i la pressió arterial, sol·licitar analítiques clau en la medicina preventiva: colesterol total, colesterol HDL i LDL, triglicèrids, àcid úric, glucèmia. **Les analítiques periòdiques es recomanen ja a partir dels 20 anys** en pacients amb algun factor de risc cardiovascular, **i després dels 35 anys per a tothom.** El perfil individual de risc cardiovascular es basa, entre d'altres, en la presència d'obesitat, tabaquisme, hipertensió, diabetis mellitus i en antecedents familiars.

Segons l'edat, els factors de risc i l'activitat sexual se sol·liciten proves d'hepatitis, VIH, tuberculosi, sífilis, clamídies i gonorrea. Fonamentals les vacunes en la medicina preventiva de l'adult: dues dosis de vacuna anti-pneumococ als qui hagin complert els 65 anys, vacuna de tètan/diftèria cada 10 anys i antigripal cada any; després tota una sèrie de vacunes, valorades de manera individual, segons la immunització que el pacient va rebre durant la infància.

Per al Dr. Xiberta, cap de Ginecologia, seguint les guies de les societats científiques, **"a totes les dones a partir dels 40 anys i en funció de la seva història familiar i personal, és recomana realitzar una mamografia cada 1-2 anys com a prevenció del càncer de mama.** La prova pot complementar-se amb una ecografia mamària". Xiberta aconsella una revisió ginecològica anual per a, en funció d'edat i factors de risc, el criatge de càncer de coll de l'úter i la detecció del virus del papil·loma humà (VPH). A partir de la menopausa, el ginecòleg treballa en la prevenció i diagnòstic de la descalcificació òssia (osteoporosi) amb una densitometria òssia.

El Dr. Saperas, cap de Digestiu recorda que "en homes i dones, la detecció precoç del càncer de còlon-recte és especialment important". Si bé les prescripcions s'han de personalitzar en funció dels antecedents familiars i les troballes de proves anteriors, en línies generals **a partir dels 50 anys està indicada la prova de sang oculta en femta cada any, almenys fins als 75 anys. També es recomana la realització de colonoscòpia cada 5-10 anys** "ja que presenta l'avantatge de poder realitzar biòpsies de les lesions que es trobin, i fins i tot extirpar-les, dins del mateix procediment", explica Saperas.

Prevenició i cura de la nostra salut a totes les edats

Els fumadors representen una població de risc. Per a descartar la presència d'aneurisma de l'aorta abdominal en homes fumadors o ex fumadors entre els 65 i 75 anys es farà una ecografia. El risc de patir aquesta malaltia és molt baix en les dones. En fumadors actius o recents, s'utilitza un senzill mètode per a calcular la dosi de compostos tòxics acumulada, basant-se en els paquets diaris i el nombre d'anys de tabaquisme; si el metge considera que la dosi acumulada és rellevant, un TAC pulmonar (amb protocol de baixa dosi de radiació) descartarà la presència d'un càncer de pulmó.

Urologia ens recorda que el càncer de pròstata és el més freqüent en l'home i la seva incidència augmenta amb l'edat. **És important la visita urològica, per a tots els homes, a partir dels 45-50 anys, i la possibilitat d'un diagnòstic precoç del càncer mitjançant una anàlisi de sang, l'antigen prostàtic específic (PSA).**

Sobre Quirónsalud

Quirónsalud és el grup hospitalari líder a Espanya i, juntament amb la seva matriu Fresenius-Helios, també a Europa. Compta amb més de 40.000 professionals en més de 125 centres sanitaris, entre els quals es troben 50 hospitals que ofereixen prop de 7.000 llits hospitalaris. Disposa de la tecnologia més avançada i d'un gran equip de professionals altament especialitzats i de prestigi internacional. Entre els seus centres, es troben a l'Hospital Universitario Fundació Jiménez Díaz, Centre Mèdic Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitari Dexeus, Policlínica de Guipúscoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grup treballa en la promoció de la docència (vuit dels seus hospitals són universitaris) i la investigació mèdic-científica (compta amb l'Institut d'Investigació Sanitària de la FJD, acreditat per la Secretaria d'Estat d'Investigació, Desenvolupament i Innovació).

Així mateix, el seu servei assistencial està organitzat en unitats i xarxes transversals que permeten optimitzar l'experiència acumulada en els diferents centres i la translació clínica de les seves investigacions. Actualment, Quirónsalud està desenvolupant multitud de projectes d'investigació a tot Espanya i molts dels seus centres realitzen en aquest àmbit una feina puntera, sent pioners en diferents especialitats com oncologia, cardiologia, endocrinologia, ginecologia i neurologia, entre d'altres.

Per més informació:
Comunicació
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45