

## Prevención y cuidado de nuestra salud en todas las edades

La medicina preventiva es la base de una atención médica personalizada que tutela nuestra salud en cada etapa de la vida. Las pruebas diagnósticas, que se prescriben con el objetivo de detectar y tratar precozmente los problemas de salud, varían en función de la edad, el sexo, los hábitos y los factores de riesgo.

El Dr. Lluís Sánchez, jefe de servicio de Medicina Interna del Hospital Universitari General de Catalunya explica que en la atención personalizada "el médico referente revisa la historia clínica, conoce los hábitos tóxicos (tabaco, alcohol, drogas), la medicación habitual, actividad física, los hábitos sexuales, los aspectos psíquicos, el tipo de trabajo y posible exposición ambiental a tóxicos o infecciones, y los antecedentes personales y familiares de enfermedad". **La importancia de un médico referente está en "que tiene acceso a toda la información de salud y con un seguimiento periódico es capaz de apreciar cambios y posibles signos de alarma"** matiza el internista.

El médico se encarga de controlar periódicamente el peso, el índice de masa corpórea y la presión arterial, y solicitar analíticas clave en la medicina preventiva: colesterol total, colesterol HDL y LDL, triglicéridos, ácido úrico, glucemia, pruebas hepáticas y renales. **Las analíticas periódicas se recomiendan a partir de los 20 años** en pacientes con algún factor de riesgo cardiovascular, **y después de los 35 años para todos**. El perfil individual de riesgo cardiovascular se basa, entre otros aspectos, en la presencia de obesidad, tabaquismo, hipertensión, diabetes mellitus y antecedentes familiares.

Según la edad, los factores de riesgo y la actividad sexual se solicitan pruebas de hepatitis víricas, VIH, sífilis, clamidias y gonorrea. **Son fundamentales las vacunas en la medicina preventiva del adulto:** dos dosis de vacuna antineumococo a quienes hayan cumplido los 65 años, vacuna de tétanos/difteria cada 10 años y antigripal cada año. Y después toda una serie de vacunas, valoradas de forma individual, según la inmunización que el paciente recibió durante la infancia.

Para el Dr. Xiberta, jefe de Ginecología, siguiendo las guías de las sociedades científicas, **"a todas las mujeres a partir de los 40 años y en función de su historia familiar y personal, se recomienda realizar una mamografía cada 1-2 años como prevención del cáncer de mama**. La prueba puede complementarse con una ecografía mamaria". Xiberta aconseja una revisión ginecológica anual para, en función de edad y factores de riesgo, el cribado de cáncer de cuello del útero y la detección del virus del papiloma humano (VPH). A partir de la menopausia, el ginecólogo trabaja en la prevención y diagnóstico de la descalcificación ósea (osteoporosis) con una densitometría ósea.

## Prevención y cuidado de nuestra salud en todas las edades

El Dr. Saperas, jefe de Digestivo recuerda que "en hombres y mujeres, la detección precoz del cáncer de colon-recto es especialmente importante". Si bien las prescripciones deben personalizarse en función de los antecedentes familiares y los hallazgos de pruebas anteriores, en líneas generales **a partir de los 50 años está indicada la prueba de sangre oculta en heces cada año, al menos hasta los 75 años**. También **se recomienda la realización de colonoscopia cada 5-10 años** "ya que presenta la ventaja de poder realizar biopsias de las lesiones que se encuentren, e incluso extirparlas, dentro del mismo procedimiento", explica Saperas.

**Los fumadores representan a una población de riesgo. Para descartar la presencia de aneurisma de la aorta abdominal en hombres fumadores o exfumadores entre los 65 y 75 años se realizará una ecografía.** El riesgo de padecer esta enfermedad es muy bajo en mujeres. En fumadores activos o recientes, se utiliza un sencillo método para calcular la dosis de compuestos tóxicos acumulada, en base a los paquetes diarios y el número de años de tabaquismo; si el médico considera que la dosis acumulada es relevante, un TAC pulmonar (con protocolo de baja dosis de radiación) descartará la presencia de un cáncer de pulmón.

Urología nos recuerda que el cáncer de próstata es lo más frecuente en el hombre y su incidencia aumenta con la edad. **Es importante la visita urológica, para todos los hombres, a partir de los 45-50 años, y la posibilidad de un diagnóstico precoz del cáncer mediante un análisis de sangre, el antígeno prostático específico (PSA).**