

Prevención y cuidados de la salud para todas las edades

**Es importante disponer de un médico referente y tener al día la agenda de salud
El cáncer de próstata es el más frecuente en el hombre y el de mama en la mujer**

La prevención de enfermedades 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 según la edad, el sexo, los hábitos y los factores de riesgo.

El Dr. Antonio De Giorgi, internista 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, la actividad física y sexual, los aspectos psíquicos, el tipo de trabajo, la posible exposición ambiental a tóxicos o infecciones y los antecedentes personales y familiares". **La importancia de un médico referente está en "que tiene acceso a toda la información de salud y con el seguimiento es capaz de apreciar cambios y posibles señales de alarma"** matiza De Giorgi.

El médico se encarga de controlar periódicamente el peso, el índice de masa corpórea y la presión arterial y de solicitar analíticas clave en la medicina preventiva: colesterol total, colesterol HDL y LDL, triglicéridos, ácido úrico, glucemia. **Las analíticas periódicas se recomiendan ya 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 en antecedentes familiares.

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

Para el Dr. Joan Manel Xiberta, jefe de servicio 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.

El Dr. Esteban Saperas, jefe de servicio 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.

Prevención y cuidados de la salud para todas las edades

Es importante disponer de un médico referente y tener al día la agenda de salud
El cáncer de próstata es el más frecuente en el hombre y el de mama en la mujer

Los fumadores representan 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 hará una ecografía. El riesgo de padecer esta enfermedad es muy bajo en las mujeres. En fumadores activos o recientes, utiliza un sencillo método para calcular la dosis de compuestos tóxicos acumulada, basándose en 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.

Desde el servicio de Urología nos recuerdan que el cáncer de próstata es el 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).**

Sobre quirónsalud

Quirónsalud es el grupo hospitalario líder en España y, junto con su matriz Fresenius-Helios, también en Europa. Cuenta con más de 40.000 profesionales en más de 125 centros sanitarios, entre los que se encuentran 50 hospitales que ofrecen cerca de 7.000 camas hospitalarias. Dispone de la tecnología más avanzada y de un gran equipo de profesionales altamente especializados y de prestigio internacional. Entre sus centros, se encuentran el Hospital Universitario Fundación Jiménez Díaz, Centro Médico Teknon, Ruber Internacional, Hospital Universitario Quirónsalud Madrid, Hospital Quirónsalud Barcelona, Hospital Universitario Dexeus, Policlínica de Gipuzkoa, Hospital Universitari General de Catalunya, Hospital Quirónsalud Sagrado Corazón, etc.

El Grupo trabaja en la promoción de la docencia (ocho de sus hospitales son universitarios) y la investigación médico-científica (cuenta con el Instituto de Investigación Sanitaria de la FJD, acreditado por la Secretaría de Estado de Investigación, Desarrollo e Innovación).

Asimismo, su servicio asistencial está organizado en unidades y redes transversales que permiten optimizar la experiencia acumulada en los distintos centros y la traslación clínica de sus investigaciones. Actualmente, Quirónsalud está desarrollando multitud de proyectos de investigación en toda España y muchos de sus centros realizan en este ámbito una labor puntera, siendo pioneros en diferentes especialidades como oncología, cardiología, endocrinología, ginecología y neurología, entre otras.

Para más información:
Comunicación
Pilar Rosas
93 587 93 93
65 681 16 45