

# Chequeos de salud

Los chequeos son un conjunto de pruebas y estudios útiles para evaluar, conservar y mejorar nuestra salud antes de tener que tratar la enfermedad.

## FASES DEL CHEQUEO

Se recomienda realizar un chequeo completo cada 2-3 años en menores de 50 años y uno al año en mayores de 50.

- Comunes a ambos sexos
- ☆ Solo en algunos casos
- Solo para mujeres
- Solo para hombres

### 1 CONSULTA



Con especialista en medicina interna. Entrevista personal para evaluar los antecedentes del paciente y adaptar las pruebas a su estado de salud, edad, sexo...

### 2 EXPLORACIÓN FÍSICA



Peso, talla, tensión arterial, auscultación...

### 3 ANÁLISIS



De sangre y de orina.

### 4 PRUEBAS

Pueden añadirse pruebas específicas o consultas con especialistas en función de los antecedentes y factores de riesgo de cada paciente.



Electrocardiograma  
Se detectan alteraciones del ritmo cardiaco, bloqueos, infartos...



TAC de tórax  
Especialmente para fumadores mayores de 40 años para detección precoz de enfisema, EPOC y cáncer de pulmón.



Ecografía abdominal  
Permite valorar hígado, riñones, bazo, aparato genitourinario...



Colonoscopia  
Hombres y mujeres mayores de 50 años se someten a esta prueba de detección de divertículos, pólipos y prevención de cáncer de colon.



Pruebas cardiacas  
Ecografía cardiaca y prueba de esfuerzo. Se realizan en personas con factores de riesgo cardiovascular como hipertensión arterial para valorar el funcionamiento del corazón y detectar enfermedades coronarias.



Mamografía  
Detección de cáncer de mama. Cada 2-3 años en mujeres de 40-50 años y anualmente en las mayores de 50.



Densitometría ósea  
Para descartar osteoporosis y osteopenia, especialmente en mujeres postmenopáusicas.



Revisión ginecológica  
Con citología y ecografía, en todas las mujeres.



Revisión con el urólogo  
Hombres de más de 50 años. Valoración de próstata y detección de cáncer de próstata

### 5 RESULTADOS



El paciente recibe un informe con los resultados. Se le dan indicaciones sobre hábitos saludables (dieta, ejercicio, estilo de vida) y medicación.

## ENFERMEDADES ENCONTRADAS

En % sobre los pacientes a los que se han realizado chequeos\*

### EN LA MUJER

- 40 a 59 años
- 60 años y más

### SANOS

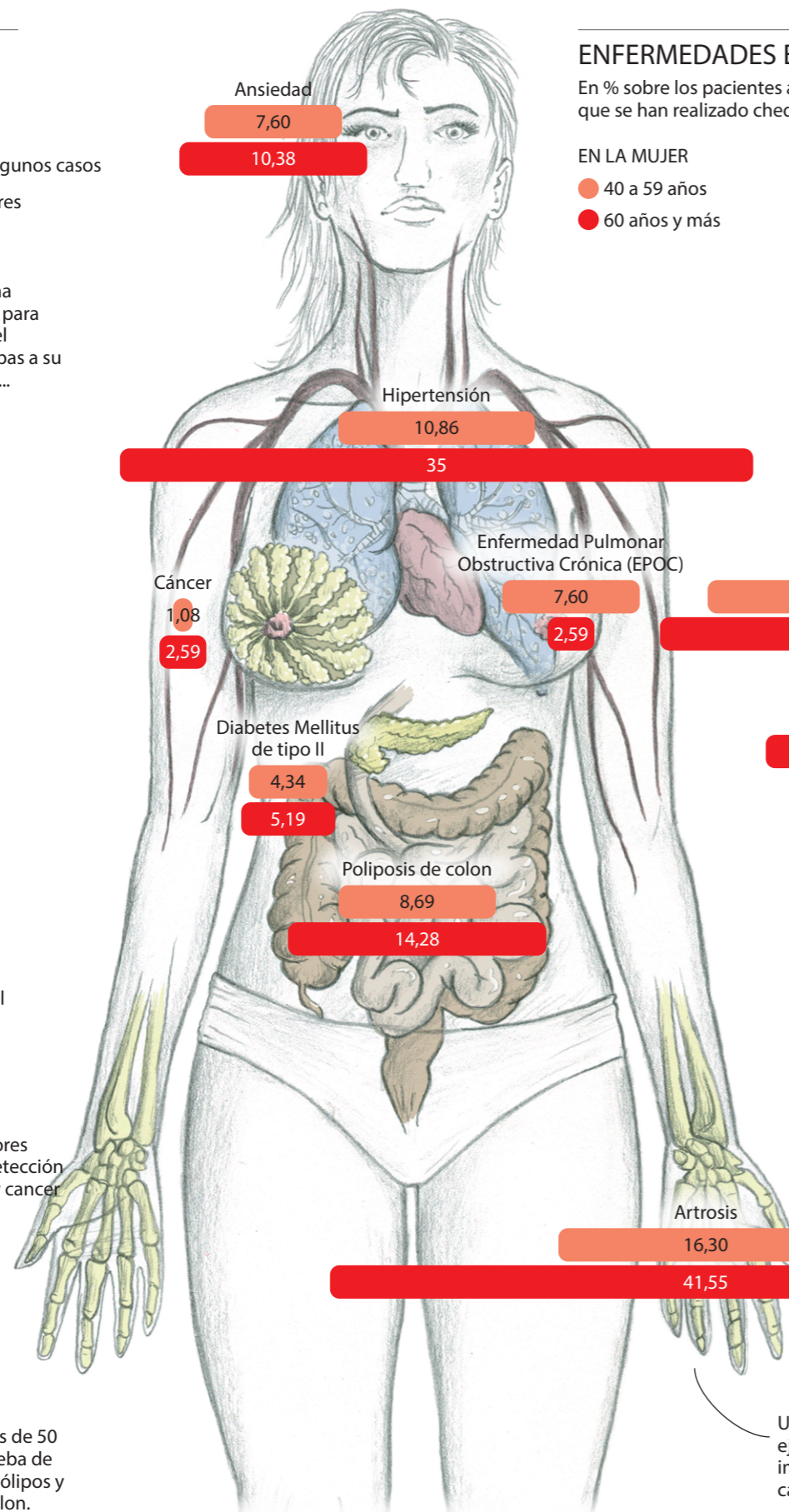
- 11,95
- 3,89

### EN EL HOMBRE

- 40 a 59 años
- 60 años y más

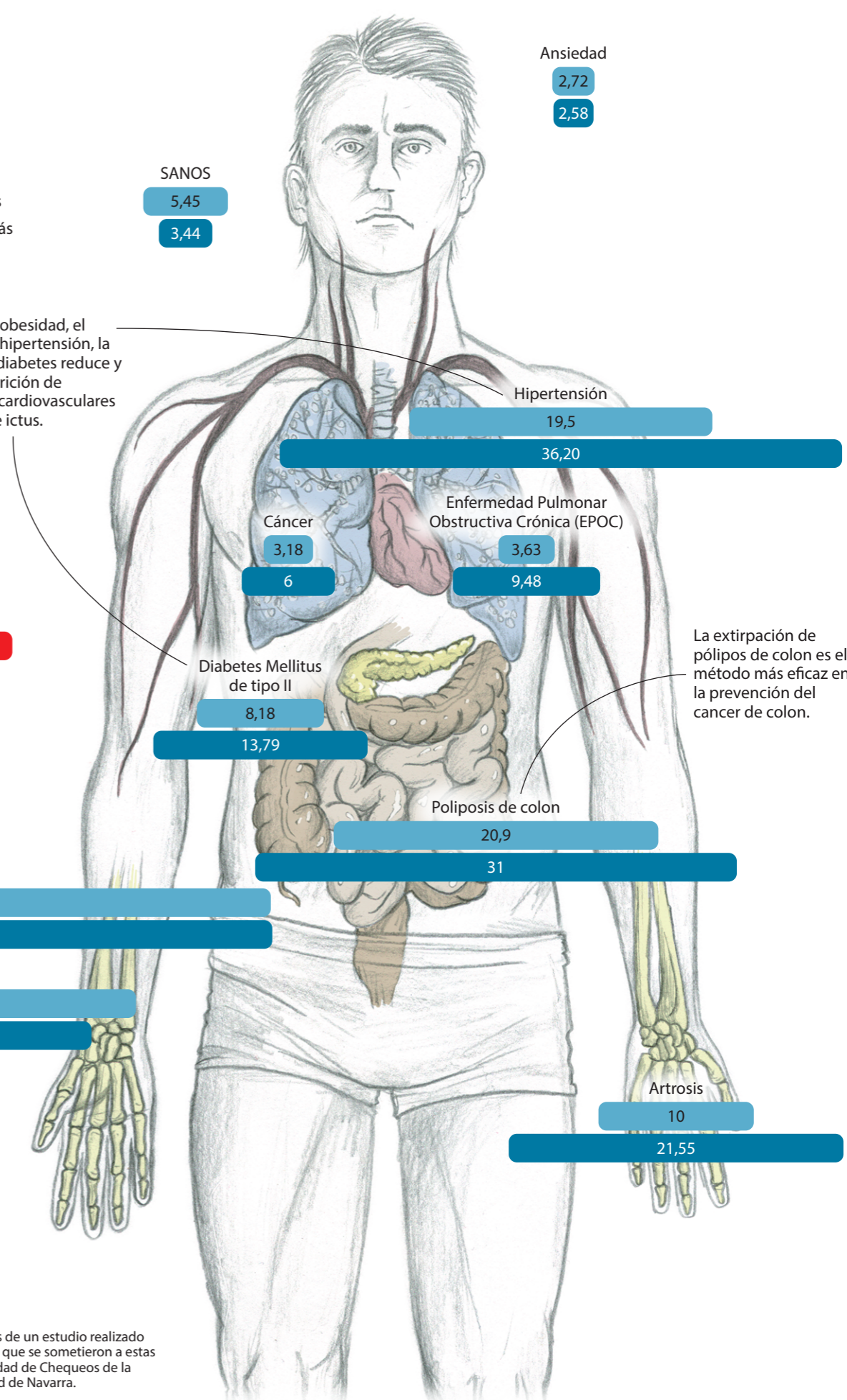
### SANOS

- 5,45
- 3,44



Un estilo de vida saludable (dieta, ejercicio, etc) puede reducir el impacto de la artrosis sobre la calidad de vida.

El control de la obesidad, el tabaquismo, la hipertensión, la dislipemia y la diabetes reduce y previene la aparición de enfermedades cardiovasculares como infartos e ictus.



La extirpación de pólipos de colon es el método más eficaz en la prevención del cáncer de colon.

\*Datos procedentes de un estudio realizado con 505 pacientes que se sometieron a estas pruebas en la Unidad de Chequeos de la Clínica Universidad de Navarra.