
Chequeos médicos: Cuándo los necesita...y cuándo no



Como muchas personas, usted puede programar un chequeo médico anual o “examen físico anual” con su proveedor de atención médica. Por lo general, este incluye una revisión del historial de salud, un examen físico y otras pruebas.

Es importante contar con un médico de familia que le ayude a asegurarse de recibir la atención médica más conveniente para sus necesidades individuales. Sin embargo, las personas saludables a menudo no necesitan realizarse exámenes físicos anuales y esos chequeos pueden terminar siendo perjudiciales. Estos son los motivos:

Los exámenes físicos anuales normalmente no contribuyen a que usted esté más saludable.

Se han realizado numerosos estudios sobre los efectos de los chequeos anuales. En general, es probable que estos no le ayuden a mantenerse bien y vivir más.

Los exámenes y pruebas de detección pueden causar problemas.

La mayoría de las personas solo debería someterse a una prueba o examen si padece síntomas o tiene factores de riesgo.

Uno de los problemas es obtener un resultado falso positivo. Estas falsas alarmas pueden causar ansiedad, así como dar lugar a exámenes de seguimiento y tratamientos innecesarios. Por ejemplo, un análisis de sangre falso positivo puede dar lugar a la realización de una biopsia.

Un electrocardiograma (ECG) que no se interprete en forma correcta puede dar lugar a otro examen que lo expondrá a radiación. O bien, usted puede ser sometido a un procedimiento para mostrar arterias del corazón que plantean un riesgo de infarto o muerte en dos pacientes de cada 100 que se someten al examen.



Elabore un cronograma con su médico de familia.

Su proveedor de atención médica es quien mejor conoce sus antecedentes de salud. Puede conversar con él sobre el mejor momento para realizarse cualquier examen o prueba que necesite.

Si su proveedor de atención médica desea programar un examen físico anual, puede preguntarle si es necesario. O bien, pregúntele si ello puede esperar hasta que usted tenga un problema o hasta la fecha programada del examen (como un Papanicolau o un examen de presión arterial).

Entonces, ¿cuándo necesita realizarse un chequeo una persona adulta?

Puede necesitar un chequeo:

- Cuando está enfermo.
- Cuando padece un síntoma que puede indicar la presencia de una enfermedad.
- Para tratar afecciones crónicas o constantes.

- Para evaluar los efectos de un medicamento nuevo.
- Para ayudar a gestionar factores de riesgo, como el tabaquismo y la obesidad.
- Para recibir atención prenatal, si está embarazada.
- Para tratar aspectos del estilo de vida, como planificación familiar.
- Por otros motivos basados en sus necesidades individuales.

Los veinteañeros a menudo no visitan a un proveedor de atención médica por varios años sin poner en riesgo su salud, en tanto que las personas mayores que han desarrollado un riesgo de padecer ciertas enfermedades pueden visitar a un proveedor de atención médica con más frecuencia. Es mejor contar con proveedor de atención médica de confianza que usted visite con regularidad y que tenga acceso a sus registros de salud.

¿Qué sucede con el cuidado preventivo?

El cuidado preventivo es importante. Contar con un médico de familia le ayuda a obtener cuidado preventivo.

Todos debieran recibir las inmunizaciones y exámenes de detección recomendados en los momentos y con las frecuencias que recomienda el Equipo de Trabajo Canadiense sobre Chequeos Médicos Periódicos (Canadian Task Force on the Periodic Health Examination).

Acerca de Choosing Wisely Canada

Choosing Wisely Canada es el vocero nacional que promueve la reducción de exámenes y tratamientos innecesarios en el sector de cuidado de la salud. Una de sus funciones importantes es ayudar al personal clínico y a los pacientes a entablar conversaciones que les permitan tomar decisiones de cuidado sensatas y eficaces.

¿Cómo se elaboró este folleto?

Este folleto fue adaptado con permiso de un folleto similar utilizado en la campaña Choosing Wisely (Cómo tomar decisiones sensatas) de Estados Unidos, organizada por la ABIM Foundation. Se realizaron modificaciones para que fuera relevante para un público canadiense. Los revisores canadienses de este folleto incluyeron al Colegio de Médicos de Familia de Canadá (College of Family Physicians of Canada).

Este folleto fue elaborado para que usted lo use cuando converse con su proveedor de atención médica. No pretende sustituir el consejo ni el tratamiento médicos. Usted usa este folleto a su a su propio riesgo.

¿Qué exámenes pueden ayudarle?

Las recomendaciones a continuación están dirigidas a adultos saludables. Si tiene factores de riesgo o padece una enfermedad crónica, tal vez necesite someterse a exámenes distintos o realizarse exámenes con más frecuencia. Pregunte a su proveedor de atención médica por el cronograma más conveniente para usted, pero existen afecciones para las que numerosas personas deben someterse a exámenes:

- Presión arterial alta
- Cáncer cervical
- Niveles altos de colesterol en hombres de más de 40 años o en mujeres de más de 50 años cuyo perfil de riesgo es bajo
- Diabetes
- Cáncer de mama
- Cáncer de colon
- Osteoporosis (huesos debilitados)
- Aneurisma aórtico abdominal (vasos sanguíneos agrandados)