

La importancia de los exámenes preventivos



La prevención es una de las formas más poderosas de proteger la salud, evitar enfermedades y garantizar una mejor calidad de vida. Se estima que se podrían evitar millones de muertes cada año con simples medidas de cuidado continuo. En lugar de esperar emergencias o culpar a nuestra ocupada rutina, podemos adoptar un enfoque activo hacia nuestra salud, evitando tratamientos complejos en el futuro.

Los **exámenes preventivos** son esenciales porque permiten detectar anticipadamente enfermedades silenciosas, cuando las posibilidades de cura y tratamiento efectivo son mayores. Los principales exámenes de salud recomendados para adultos pueden variar según la edad, el historial de salud y los factores de riesgo, y deben realizarse de acuerdo con el consejo médico. A continuación, te mostramos los exámenes más comunes:

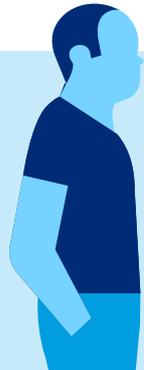


Mujeres:

Prueba de Papanicolaou (citología oncológica):
detección del cáncer de cuello uterino.

Ecografía mamaria y mamografía:
Detección del cáncer de mama.

Densitometría ósea:
Evalúa el riesgo de osteoporosis.



Hombres:

Prueba de PSA:
Evalúa la cantidad de proteína producida por la próstata.

Para hombres y mujeres:

- Hemograma completo, glucemia, colesterol, tiroides, presión arterial, y funciones hepática y renal.
- Evaluación cardiovascular y exámenes oftalmológicos.
- Colonoscopia para la detección del cáncer colorrectal.
- Tomografía indicada en fumadores o exfumadores.
- Seguimiento médico mediante citas anuales con médico de cabecera, además de citas con especialistas según necesidad.

Es importante que las evaluaciones también consideren los antecedentes familiares, lo que permite una adaptación individualizada de estos exámenes.

La prevención es un acto de autocuidado y amor propio. Programa tus exámenes, mantén tus citas al día y haz de tu salud una prioridad. Tu cuerpo, tu mente y tu futuro te lo agradecerán.