

## Reconocimientos médicos básicos

### Clasificación de los reconocimientos médicos

Los reconocimientos médicos favorecen el diagnóstico y control de enfermedades, sin necesidad de estar enfermo.

Los reconocimientos médicos, sin necesidad de estar enfermo, se clasifican en chequeos médicos y cribados poblacional.

Un **chequeo** es un reconocimiento médico al que se somete a una persona que no presenta síntomas de ninguna enfermedad, que tiene como finalidad la prevención y detección precoz de ellas. Lo establece la propia persona, personal médico de atención primaria y las empresas.

Un **cribado poblacional** es una actividad de carácter preventivo que se aplica a todas las personas residentes en una comunidad de manera sistemática para distinguir a las que estén sanas, de aquellas que están enfermas. Organizados por programas de salud del Ministerio de Sanidad y los servicios de sanidad de las diferentes Comunidades Autónomas.

El reconocimiento médico es la herramienta perfecta para conocer nuestro estado de salud actual, corregir y fomentar hábitos de vida más saludable, detectando enfermedades en su fase inicial, siendo más fácil su curación.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda un chequeo cada cuatro años hasta los 40, cada dos años de los 40 a los 60 y uno anual a partir de esta edad.



## En la época de la niñez

Es recomendable el cumplimiento del calendario vacunal oficial de las Comunidades Autónomas, las aconsejadas por la Asociación Española de Pediatría (AEP) y el Comité Asesor de Vacunas (CAV).



Reconocimiento dental, según, los Colegios de Odontólogos y Estomatólogos.  
Revisión de la vista, corregirla con gafas si es necesario a temprana edad.

## En la adolescencia

Es la época más saludable de la vida, pero cada vez más adolescentes tienen problemas de salud, producido por: el tabaquismo, consumo del alcohol, consumo de drogas, sobrepeso, etc., creando enfermedades crónicas cuando se es adulto, como pueden ser los trastornos depresivos, ansiosos, de la conducta y déficits en la atención, cognición y aprendizaje, consumo de sustancias, actividad sexual no protegida, comportamientos violentos, la conducta suicida y trastornos de la conducta alimentaria, algunas pueden condicionar en los jóvenes daños físicos, psicológicos y sociales.



Hacerse chequeos médicos cuando se tenga indicios de estos problemas y conductas de salud, para detectarlos de forma precoz y corregirlos.

Las personas mayores de 16 años, que, en esta época, se dedican hacer deporte se deben hacer una prueba de esfuerzo.

## En la década de los 20 años

Se recomienda cada cuatro años como máximo una analítica que incluya como mínimo;

- ❖ Los valores de la glucosa
- ❖ La creatinina
- ❖ Las defensas (leucocitos o glóbulos blancos)
- ❖ Colesterol
- ❖ Hemoglobina

Según la OMS es el momento de mayor riesgo de contagio por infección de transmisión sexual, deben citar a las mujeres para el primer cribado poblacional como adulta para el cáncer de cérvix (cáncer de cuello de útero), y una exploración de pecho.



Hacer revisión anual bucal, para vigilar las caries, problemas de encía y del hueso que soportan los dientes.

Revisión bianualmente del control de la vista.

Las personas deportistas se recomienda una prueba de esfuerzo anual.

## En la década de los 30 años

A partir de los 35 años, las mujeres son citadas por el Ministerio de Sanidad para hacer la prueba del VPH (Virus del Papiloma Humano) hasta los 65, cada 5 años.

A partir de los 30, se aconseja vigilar más de cerca las alteraciones cutáneas, la piel puede alterarse a estas edades, poniendo más atención a los lunares, si cambian de forma o color.



La frecuencia de las analíticas se recomienda una cada dos años o, como máximo, cuatro años.

Para los deportistas la prueba de esfuerzo pasa a ser casi obligatoria, con una frecuencia anual.

### En la década de los 40 años

Las analíticas de forma periódicas cada uno a dos años.

Las mujeres mantienen la prueba del VPH y a partir de los 45, se recomienda realizar una mamografía.

Se recomienda hacer pruebas de cribado de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, dislipemia o la diabetes.



Revisión anual a partir de los 40-45 años, comienza la presbicia, la vista cansada o la necesidad de una gafa de cerca para enfocar bien la lectura.

## En la década de los 50 años

Para toda la población, deben comenzar a hacerse prueba de sangre oculta en heces, para el diagnóstico precoz de cáncer de colon, si es negativo, repetirla cada dos años hasta los 69.

Las mujeres deben hacerse un cribado de cáncer de mama, con una mamografía cada 2 años entre las edades comprendidas entre los 50 y los 69 años.

Se recomienda, para los hombres una revisión de patología prostática a partir de los 50 o 55 años.



Para todas las personas fumadoras, los expertos apuestan por que se hagan pruebas de cáncer de pulmón.

A partir de los 55 se recomienda revisiones de audición, si el resultado ofrece hipoacusia, se debería hacer revisión cada dos años.

En esta década aumenta el riesgo de cataratas, glaucoma, retinopatía diabética, etc. La revisión anual de la vista se vuelve más importante.

Control de la tensión con más frecuencia, la tensión alta puede dañar el nervio óptico.

## En la década de los 60 años

Los reconocimientos médicos anuales deben ser cada año, incluyendo controles oftalmológicos, bucales, de audición y tensión.

Las mujeres son citadas cada dos años hasta los 69 para el cribado de cáncer de mama, y hasta los 65, para la prueba del cáncer de cérvix.



La población en general se someterá a la prueba de sangre en heces hasta los 69, para detectar el cáncer colorrectal.

Deben estar más controlado por los profesionales de la medicina de atención primaria.

Independientemente de la edad es fundamental la vida saludable, promocionando hábitos saludables como la práctica de ejercicio regular, alimentación sana y equilibrada.

*¡juntos para mejorar nuestra salud!*