

Abril, 2020.

EL CONFESIONARIO MÉDICO: CHEQUEO DE SALUD

Por: Dra. M. Abigail Rojas Ronquillo.

Hola amigos, les cuento que hace muuucho tiempo, en 1950, se estableció el «Día Mundial de la Salud» para conmemorar la fundación de la Organización Mundial de la Salud (OMS). Desde entonces se viene celebrando cada 7 de abril. Hace poco un amigo me preguntó «¿Qué tenemos que hacer nosotros, los “chavorrucos”, para cuidar nuestra salud?»; entonces se me hizo pertinente que, en este mes de abril, en el contexto del Día Mundial de la Salud platicáramos sobre el CHEQUEO DE SALUD. Estuve pensando, buscando en mi memoria; alguna anécdota, algún paciente... y resulta que en más de 10 años de ejercer la medicina solamente una vez me han pedido consulta para un chequeo general de salud ¡sólo una vez! Al parecer no vamos al médico a menos que estemos enfermos; así como algunos ni nos acordamos de Dios hasta que estamos en aprietos. Algunas veces se nos junta todo: nos vemos enfermos y en apuros y, entonces sí, nos acordamos del doctor, de Dios y de todos los Santos: «*Al entrar Jesús en Cafarnaúm, se acercó un centurión y le suplicó: “Señor, mi criado está postrado en casa, paralítico, sufriendo mucho”. Y Jesús le dijo: “Yo iré y lo sanaré”.*». (Mt. 8:5-7. NBLA). El punto es que no debemos dejar de buscar a Dios, ni al médico, aun siendo felices, sanos y sin problemas; existen grandes beneficios de la prevención y del cuidado diario de la salud y la fe.

Según La Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económicos (OCDE) en México casi **el 50% de los pacientes tienen que pagar sus propios gastos médicos**, ya que no cuentan con afiliación médica, lo cual dificulta su acceso a un chequeo de salud periódico. **De todos los derechohabientes** de los institutos de salud, **sólo el 40%**, aproximadamente, **se realizan sus revisiones de salud** como parte de los programas de medicina preventiva. Este mes no le preguntamos a los feligreses de la diócesis de Tuxpan sus dudas; mejor les vine a dejar toda la información concisa, precisa y maciza; toda de un jalón.

1.- ¿QUÉ ES UN CHEQUEO DE SALUD?

El término “**chequeo**” viene del vocablo inglés “*check up*”, que significa: **examinación minuciosa**. Un chequeo es precisamente la valoración del estado de la salud de un paciente. A diferencia de una consulta médica, normalmente vamos a un chequeo **cuando no estamos enfermos**; este tipo de atención médica se da como parte la de **medicina preventiva**, es decir la rama de la medicina que se encarga de las medidas sanitarias que deben de llevarse a cabo antes de la presencia de una enfermedad o bien para limitar sus consecuencias. En general, un chequeo de salud **se realiza porque tenemos una duda**, necesitamos ser evaluados **para un trámite**, por la presencia de algún **factor de riesgo que hay que monitorear** o simplemente **porque ya nos toca**.



a. La medicina preventiva es la rama de la medicina que se encarga de las medidas sanitarias que deben de llevarse a cabo antes de tener una enfermedad.

2.- ¿QUÉ TIPO DE CHEQUEO DE SALUD DEBES HACERTE?

Ustedes me dirán “¿Cómo doctora?, ¿hay de varios tipos?” y pues sí, de muchos. Nuestro chequeo **puede ser general** (de todo el cuerpo) **o parcial** (solo un órgano, aparato o sistema); un ejemplo de un examen parcial son las personas que recibieron un trasplante de riñón, las cuales deben estar yendo a checar constantemente su nuevo órgano, aunque no se sientan mal. Los chequeos de salud también dependen de **por qué los necesitamos**, así sea un chequeo de salud **para obtener una licencia de conducir**, para **entrar en una escuela**, para **un nuevo empleo**, etc. Por lo general este tipo de exámenes de salud **se acompañan de un certificado** donde se describe en qué condiciones se encontró al paciente y **si es apto o no** para a actividad para la que es candidato. El tipo de chequeo también **depende de quién lo realiza**, si es una **revisión general** por salud preventiva se le conoce como **chequeo médico de salud o chequeo médico general**; pero **también puede ser** un chequeo **odontológico** (dental), **oftalmológico** (visual), **psicológico**, **audiológico**, etc. ¿Cuál debes realizarte? Pues, a menos que tengas alguna situación especial de salud o lo necesites para un fin determinado, el chequeo médico general es el que debemos **realizarnos periódicamente para mejorar nuestra salud, prevenir enfermedades o diagnosticarlas tempranamente**.



b. Existen varios tipos de chequeos médicos: generales, parciales, oftalmológicos, odontológicos, etc.

3.- ¿EN QUÉ CONSISTE UN CHEQUEO DE SALUD?

El chequeo médico de salud consta de 3 partes:

INTERROGATORIO O ENTREVISTA. El médico te preguntará sobre tu historial de salud. Comenzará por la **ficha de identificación** (nombre, edad, sexo, etc.). Después continuará con tus **antecedentes heredo familiares** (presencia de enfermedades con factores hereditarios en tu familia como cáncer, diabetes mellitus, hipertensión arterial, etc.). Te pedirá información sobre tus **antecedentes personales patológicos** (cirugías, hospitalizaciones, enfermedades crónicas, alergias, traumatismos, transfusiones, adicciones). El interrogatorio continuará con tus **antecedentes personales no patológicos** (vivienda, servicios, convivencia con animales, aseo corporal, alimentación, etc.). Por último, el médico te pedirá información sobre tus **antecedentes ginecobstétricos**, si eres mujer (menarca, gestas, partos, cesáreas, abortos, enfermedades de transmisión sexual, menstruación y, si corresponde, menopausia y climaterio); o bien tus **antecedentes andrológicos**, si eres varón (alteraciones de la erección, eyaculación, testículos, escroto y la presencia de enfermedades de transmisión sexual). En el caso de los pacientes pediátricos se interrogan también los **antecedentes materno – infantiles** (gestación, controles prenatales, tipo de parto, causas de este, APGAR, información sobre la lactancia, etc.) Muchas de estas preguntas sólo se hacen cuando es la primera vez que te atienden y no se repiten en consultas o chequeos posteriores.

EXPLORACIÓN FÍSICA O EXAMEN FÍSICO. Es la revisión que el médico hará sobre tu cuerpo y se divide a su vez en: **signos vitales** (presión arterial, temperatura, frecuencia cardíaca y respiratoria), **somatometría** (talla, peso, índice de masa corporal, circunferencia abdominal, perímetro cefálico, etc.) y **exploración por aparatos y sistemas** (revisión de piel, cabeza, cara, orejas, oídos, ojos, cavidad oral, cuello, pecho, espalda, abdomen, extremidades y genitales).

ESTUDIOS COMPLEMENTARIOS. Nos ayudan a la evaluación del estado del paciente; por lo general son **estudios de laboratorio** (como biometría hemática completa, química sanguínea, examen general de orina, perfil de lípidos, antidoping, perfil hormonal, perfil tiroideo, etc.) o **de imagenología** (radiografías, ultrasonografías, tomografías computarizadas o resonancias magnéticas). En algunas ocasiones podemos solicitar otro tipo de **pruebas funcionales** como los electrocardiogramas, espirometrías, audiometrías, etc.



C. Los chequeos médicos consisten de 3 partes: el interrogatorio, la exploración física y los estudios complementarios.

4.- ¿EN QUÉ TE BENEFICIA UN CHEQUEO MÉDICO DE SALUD SI ACTUALMENTE ESTAS “SANO”?

La mayoría de las personas que se rehúsan a hacerse revisiones de salud periódicas me preguntan esto (o alguna versión de esta pregunta); así de “bote pronto” les dejo nada más 3 razones, que a mi parecer son las más importantes:

1.- Disminuye el riesgo de padecer enfermedades. Al realizarte un chequeo general de salud puedes **detectar si hay algo que esta mal y no lo sabias** (por ejemplo, tener el colesterol alto), permitiéndote darle manejo a tiempo y prevenir enfermedades (como un infarto al

corazón). También te permite **adoptar hábitos saludables** si te das cuentas que tu peso, tu presión, tu glucosa, o tu circunferencia abdominal no están como deben.

2.- Disminuye el gasto en salud. Ustedes dirán “¡uy doctora!, hacerse el puro chequeo de salud ya es un gasto”; y yo les contestaré: “Sale más caro una vida con diabetes que un estudio de glucosa (azúcar) en sangre una vez al año”. ¿Ven a lo que me refiero? Una de las cosas por las que adoro **la prevención** es porque nos **ahorra** un montón de **dinero**, preocupaciones y vueltas. Si prevenimos o detectamos a tiempo las enfermedades **se reduce** significativamente **el gasto familiar**, y también **el gasto público** en salud (que pagamos entre todos con nuestros impuestos).

3.- Aumenta la esperanza de vida. La esperanza, o **expectativa, de vida es el promedio de años que vive una población** en determinado lugar. En el 2019, **en México**, la esperanza de vida fue de **75.1 años**. Está comprobado que las **personas que se realizan chequeos médicos** generales, y adquieren hábitos de vida más saludables, tienen **mayor probabilidad de alcanzar la esperanza de vida**, e incluso superarla.



d. Los chequeos médicos pueden disminuir el riesgo de padecer enfermedades y el gasto en salud; así como aumentar la esperanza de vida.

5.- CHEQUEO MÉDICO DE SALUD: ¿QUÉ DEBES HACERTE Y CADA CUÁNTO?

“¡Lo que todos queríamos saber y usted lo pone hasta el final doctora!” pues claro, es plan con maña para que lean todo lo demás. Cada cuánto se hace el chequeo médico general y que estudios deben hacerse depende, sobre todo, de la edad. Ahí les va:

Los **pacientes pediátricos** (de 0 a 18 años), sanos, recibirán su chequeo general de salud **según su edad**: los **menores de 30 días** recibirán 2 chequeos (**a los 7 y 28 días de nacido**). Los pequeños **de 1 a 12 meses** tendrán de 6 a 12 consultas (**es decir cada mes o dos meses**). Los niños **de 1 a 4 años** deberán acudir a sus chequeos **cada 6 meses**. Por último, los pacientes **de 5 a 18 años** de edad deberán hacerse **un chequeo anual**. Estos chequeos deben incluir la **valoración del estado nutricional**, del **desarrollo psicomotriz**, del **crecimiento**, y de las **funciones visuales y auditivas** y la **desparasitación** sistemática. Las **visitas para completar el esquema universal de vacunación son independientes** de los chequeos médicos y deberán hacerse de acuerdo al calendario de vacunación (pueden buscar nuestro artículo sobre vacunación en la página de Facebook). **Por lo general** en la consulta pediátrica del niño sano **no se solicitan estudios** complementarios. Debo mencionar que, aunque muchas veces un médico general o familiar puede realizar los chequeos de los pacientes menores, es recomendable que estos los lleve a cabo un médico pediatra.



e. Los chequeos de salud de la población pediátrica son muy importantes y deben de realizarse en múltiples ocasiones durante el desarrollo y crecimiento.

Los **pacientes mayores de 40 años** deben tener **un chequeo médico general cada año**, El principal objetivo es detectar enfermedades crónicas por lo que deberá incluir **signos vitales**, **valoración nutricional**, **desparasitación sistemática**, **exploración general** y **varios estudios complementarios**. Se deberán realizar, de **laboratorio**, una biometría hemática

completa, química sanguínea (glucosa, urea, creatinina, ácido úrico), perfil de lípidos (colesterol, triglicéridos; colesterol LDL, VLDL y HDL) y examen general de orina; de **imagenología** debe tomarse una telerradiografía de tórax; y de las **pruebas funcionales** debemos hacer un electrocardiograma. Si el paciente es **femenino** deberá realizarse además una **mastografía y una D.O.C.** (citología cervical, o mejor conocido como Papanicolau), así como la autoexploración mamaria mensual; si el paciente es **masculino** deberá realizarse un **antígeno prostático específico** en sangre. En pacientes **con factores de riesgo** podría solicitarse también una colonoscopia, sangre oculta en heces, pruebas de función hepática u otros.

La pregunta que echó a andar todo este artículo: los **pacientes de 18 a 39 años**, ¿qué deben hacer para checar su salud? La OMS dice que no es obligatorio que este grupo de edad se realice chequeos médicos periódicos; peeeero también nos dice que si existen factores de riesgo o dudas del paciente sobre su estado de salud, pueden realizarse de manera anual o bianual (cada 2 años) y deben comprender una **valoración nutricional, desparasitación sistemática, exploración general** (incluidos **signos vitales, sobre todo de la presión arterial**) y **estudios de laboratorio**: una biometría hemática completa, química sanguínea (glucosa, urea, creatinina, ácido úrico, colesterol y triglicéridos) y examen general de orina. Las mujeres deberán realizarse un D.O.C. y la autoexploración mamaria mensual. Los hombres la exploración testicular mensual.



f. El peso, índice de masa corporal, circunferencia abdominal y presión arterial deben ser objeto de vigilancia continua en los adultos jóvenes.

Es importante decir que los **deportistas de alto rendimiento**, las **personas con alguna enfermedad crónica** diagnosticada o con **factores de riesgo** elevado para alguna enfermedad **deben hacer sus chequeos con el calendario que les indique su medico tratante** sin importar su edad.

Ojalá hayamos aprendido mucho y recuerden, como dice el dicho, MÁS VALE CURARSE EN SALUD; o como dice el comercial MÁS VALE PREVENIMSS.

Para ver todos nuestros artículos publicados vayan a la sección NOTAS de la página de Facebook de @ElConfesionarioMedico, y ahí mismo pueden enviarnos sus preguntas y sugerirnos temas sobre otras enfermedades; o al correo ab2y_74@hotmail.com. Hasta el mes que viene, y no olviden acudir a su médico.