



chequeo médico



Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. [722] 2 193887 Estado de México



importancia del chequeo médico

- Un chequeo médico consiste en una evaluación y entrevista médica. El/la médico/a resolverá de acuerdo con lo que observe, tu edad, condición general -entre otros parámetros- los exámenes complementarios que sean necesarios para determinar tu condición de salud.
- El check up o estudio general, es una revisión que incluye todos los análisis básicos de laboratorio y la opinión de un médico o médica a fin de conocer el estado general de tu salud y detectar a tiempo enfermedades como hipertensión, cáncer o diabetes, entre otras.
- Existen distintos tipos de check up en función de determinados perfiles: hombre, mujer, embarazadas, en climaterio o menopausia, personas con tendencias a problemas cardíacos, etcétera.
- Por lo general nadie dedica mucho tiempo ni dinero a realizarse un chequeo de salud hasta que aparecen los síntomas para actuar, casi siempre, de urgencia. Recapacita antes de seguir gastando en accesorios para tu coche, salidas de fin de semana o renovar tu guardarropa.
- A muchos y muchas de nosotros/as nos realizarán chequeos médicos en el trabajo, y en varias ocasiones no sabemos si verdaderamente sea importante realizarlos.
- Día a día vamos siendo más conscientes de la importancia que tiene la prevención en los motivos de

Un chequeo médico consiste en una evaluación y entrevista médica. El/la médico/a resolverá de acuerdo con lo que observe, tu edad, condición general para determinar tu condición de salud.

- salud, ya que en algunas ocasiones si se padece alguna patología o enfermedad es más fácil extinguirla o curarla en sus fases iniciales, es por esto que es tan importante diagnosticarla en sus comienzos.
- También debemos realizar estos chequeos si tenemos antecedentes familiares de enfermedades crónicas o cualquiera de tipo hereditaria genética, además si sufrimos algún tipo de factor de riesgo laboral como pueden ser el trabajo con producto tóxico.
- Según la edad de cada persona se deberá realizar chequeos más exhaustivos o menos, por ejemplo, si una persona de 35 años se va a iniciar en la realización de deporte que supone un gran esfuerzo, es aconsejable que se realice un chequeo médico completo, para asegurarse que el cuerpo podrá aguantar el esfuerzo que se realice.
- Antes de los 35 años de edad, si no se tiene un trabajo que exponga algún riesgo laboral, no es estrictamente necesario realizarse los chequeos médicos habituales, pero sí aconsejable para poder controlar que el estado de salud es óptimo.



Es importante que consultes con tu médico/a los exámenes específicos que necesitas, estos dependerán de tu edad, sexo, estilo de vida y antecedentes.

cuándo realizarlo

- Aquí, algunos de los aspectos que debes tomar en cuenta.
- Mujeres de 18 a 39 años.
 - Revisar presión arterial mínimo cada dos años.
 - Realizar pruebas de detección de cáncer cervical a partir de los 21 años de edad.
 - Analizar la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) en todos los exámenes.
 - Realizar autoexamen de mamas mensualmente.
- Mujeres de 40 a 64 años.
 - Revisar presión arterial mínimo cada dos años.
 - Examinar colesterol cada cinco años -si existen factores de riesgo de cardiopatía coronaria-.
 - Analizar la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) en todos los exámenes.
 - Realizar autoexamen de mamas mensualmente y una mamografía cada año.
- Mujeres de más de 65 años.
 - Solicitar un examen físico anual.
 - Los exámenes diagnósticos de rutina no se recomiendan a menos que el médico o la médica encuentre un problema.

- Analizar la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) en todos los exámenes.
- Realizar autoexamen de mamas mensualmente y una mamografía cada año.
- Hombres de 18 a 39 años.
 - Revisar presión arterial mínimo cada dos años.
 - Analizar la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) en todos los exámenes.
 - Realizar examen para enfermedades infecciosas, dependiendo del estilo de vida e historia clínica.
- Hombres de 40 a 64 años.
 - Revisar su presión arterial mínimo cada dos años.
 - Analizar la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) en todos los exámenes.
 - Realizar examen de detección de cáncer de próstata.
- Hombres de más de 65 años.
 - Revisar su presión arterial mínimo cada dos años.
 - Analizar la estatura, el peso y el índice de masa corporal (IMC) en todos los exámenes.
 - Realizar examen de detección de cáncer de próstata.
- Existen otros estudios que deberás realizarte. Consulta con tu médico o médica las medidas correspondientes, éstas dependerán de tu estado de salud.





lo que incluye

- La salud es una de las cosas más preciadas que tenemos, si la cuidamos podremos llevar una mejor vida; para ir al tanto de nuestra salud lo mejor es anticipadamente hacerse un chequeo médico para cuidarse adecuadamente.
- Una de las mejores maneras para preservar la salud es a través de su cuidado preventivo, lo que significa que tanto tú como el/la médico/a vigilen cambios en el organismo a fin de detectar problemas tempranos, cuando pueden ser más fáciles de tratar.
- ¿Qué chequeos médicos hay que hacerse cada año? Pregunta a tu doctor/a si estás en riesgo de ciertas condiciones, los exámenes que a continuación se señalan se recomiendan hacerlos por lo menos una vez al año, o cada seis meses:
 - Presión arterial.
 - Colesterol.
 - Glucosa (incluir la prueba de tolerancia a la glucosa repetida para determinar la tasa en la cual



La salud es una de las cosas más preciadas que tenemos, si la cuidamos podremos llevar una mejor vida.

- la misma es procesada por el cuerpo).
- Peso, repaso de dieta, todo adulto con colesterol alto y aquellos en riesgo de diabetes y enfermedad cardiaca, tan frecuente como lo indique tu médico.
- Examen de diabetes A1C. Glicemia en ayunas.
- Química sanguínea.
- Hemograma o CSC. Biometría hemática.
- Examen general de orina.
- Nitrógeno uréico y creatinina en sangre.
- General de heces: Coprocultivo y coproparasitológico.
- Pruebas de función hepática.
- Perfil tiroideo.
- Colonoscopia. Sangre oculta en las heces. No es de rutina a menos que exista riesgo.

Llevar una vida activa y conservar una alimentación balanceada no es suficiente para alcanzar un estilo de vida óptimo.



beneficios

- Llevar una vida activa y conservar una alimentación balanceada no es suficiente para alcanzar un estilo de vida óptimo. Visitar al médico o médica periódicamente es sustancial para prevenir enfermedades y mantener un cuerpo saludable.
- Si estás ejercitándote o planeas realizar actividades físicas que reanimen tu organismo, te recomendamos solicitar un chequeo completo para evitar daños a tu cuerpo. Entre otras cosas, los exámenes médicos te ayudarán a:
 - Detectar problemas de salud.
 - Evaluar el riesgo de problemas médicos futuros.
 - Fomentar un estilo de vida saludable.
 - Actualizar las vacunas.
 - Familiarizarse con el profesional de la salud en caso de enfermedad
- El beneficio principal de los chequeos médicos es que permiten diagnosticar enfermedades en fases iniciales, cuando todavía no han manifestado síntomas, como es el caso de algunas patologías

- cardiovasculares, degenerativas o incluso tumorales.
- Solo en unas cuantas horas se hace un manejo preventivo y diagnóstico integral de la salud.
- El 90% de las personas que se someten a una revisión preventiva, de su estado de salud identifican que tienen alguna patología.
- Los beneficios que te brinda el hospital a donde te realices los exámenes médicos son:
 - Acompañamiento de una enfermera o enfermero durante todo el chequeo.
 - Los chequeos se realizan en un mismo día.
 - Entrega de resultados y recomendaciones médicas de acuerdo con el diagnóstico encontrado.
 - Profesionales especializados.
 - Infraestructura adecuada que brinda comodidad y privacidad.
 - Masaje de relajación
 - Desayuno después de la realización de los exámenes de laboratorio.
 - Almuerzo.



en México

El Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) recomendó a las personas realizarse un chequeo médico al menos una vez al año, con el objetivo de detectar a tiempo la aparición de enfermedades crónicas degenerativas.

- La coordinadora de Salud Pública del IMSS, señaló que mediante los Programas Integrados de Salud, mejor conocidos como PrevenIMSS, se llevan a cabo acciones preventivas para mejorar la salud de sus derechohabientes.
- La diabetes mellitus continúa siendo la enfermedad más detectada entre la población, por eso la importancia del autocuidado y la prevención, así como de acudir a consulta antes de que aparezcan los síntomas.
- El chequeo médico debe formar parte de la cultura de la salud de cada uno de las y los individuos y a nivel general.
- La población debe acudir a su clínica por lo menos una vez al año para someterse a las evaluaciones correspondientes, principalmente si la persona supera los 60 años de edad.
- La atención preventiva integrada consiste en practicarle a el/la paciente un chequeo en una misma sesión, revisando su peso, talla, índice de masa corporal, colesterol, glucosa y presión arterial; en el caso de las mujeres, y de acuerdo a su edad, además se les somete al estudio de Papanicolaou y de detección de cáncer de mama.
- En el caso de los y las bebés recién nacidos/as, se busca la presencia de enfermedades metabólicas congénitas. Para las y los pacientes que poseen factor de riesgo, se les realizan pruebas de detección

- de VIH y tuberculosis.
- Dicha supervisión médica eleva su importancia si existen antecedentes familiares de obesidad, cáncer, enfermedades cardiovasculares, hipertensión arterial y diabetes.
- "Hay que apostarle más a una medicina preventiva, en lugar de curativa, pues ello nos garantizará una adecuada salud y un ahorro considerable de tiempo, dinero y malestares físicos propios de cada enfermedad", recalzó la coordinadora de Salud Pública del IMSS.
- La experta agregó que en el Instituto llevan trabajando más de 12 años con el Programa PrevenIMSS, acudiendo cada año a practicarse un chequeo, de manera regular, un 63% de la población derechohabiente.
- Diversas Normas Oficiales Mexicanas señalan los factores de riesgo para las principales enfermedades no transmisibles que padece la población, tales como la NOM-035-SSA2-2012, Para la prevención y control de enfermedades en la perimenopausia, NOM-041-SSA2-2011, Para la prevención, diagnóstico, tratamiento, control y vigilancia epidemiológica del cáncer de mama o la NOM-030-SSA2-2009, Para la prevención, detección, diagnóstico, tratamiento y control de la hipertensión arterial sistémica, así como los estudios a que debe someterse la persona para, preventivamente, conocer su estado de salud y en su caso, atenderse oportunamente.



Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

Gobierno del Estado de México

Secretaría de Salud

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/
correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

