

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

ConsumerReportsHealth

SGIM
Society of General Internal Medicine

ABIM
FOUNDATION

Exámenes médicos

Cuándo los necesita y cuándo no

Al igual que muchas personas, usted puede programar con su médico un examen médico anual, lo que se conoce como “examen físico anual”. Normalmente incluye su historial de salud, un examen físico y análisis o pruebas.

Es importante tener un médico regular que ayude a asegurar que reciba la atención médica que es mejor para sus necesidades individuales. Pero las personas sanas con frecuencia no necesitan exámenes físicos anuales, y pueden incluso hacerles más mal que bien. Estas son las razones:

Los exámenes físicos anuales normalmente no hacen que esté más sano.

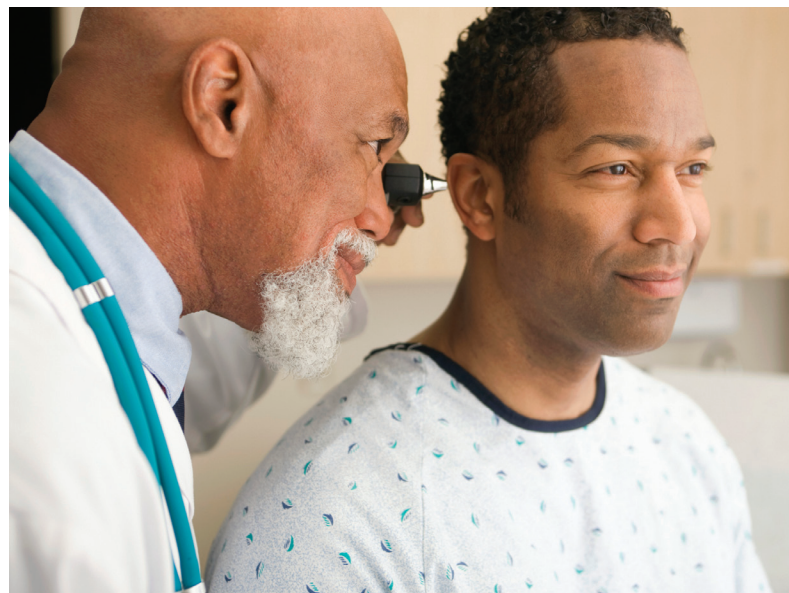
Para su examen físico, su médico puede pedir pruebas, como análisis de sangre y orina, o un electrocardiograma (EKG, por sus siglas en inglés).

A veces, estas pruebas se piden para personas sanas que no tienen factores de riesgo.

Se han realizado muchos estudios sobre los efectos de estos exámenes médicos anuales. En general, lo más probable es que no le ayuden a permanecer sano y a vivir más tiempo. Y, normalmente, no le ayudan a evitar las hospitalizaciones ni le protegen de una muerte por cáncer o por una enfermedad del corazón.

Las pruebas y los exámenes de detección pueden causar problemas.

La mayoría de las personas se deberían realizar una prueba o examen de detección precoz únicamente si tienen síntomas o factores de riesgo.



Un problema es obtener un resultado falso positivo. Estas falsas alarmas pueden causar ansiedad, y pruebas de seguimiento y tratamientos innecesarios. Por ejemplo, un análisis de sangre falso positivo puede dar lugar a una biopsia. Un ECG que no se interprete correctamente puede requerir otra prueba que le exponga a radiación. O puede hacerse un procedimiento que tiene un riesgo de ataque al corazón o muerte en dos de cada 100 pacientes que se someten a la prueba.

Evite los costos innecesarios.

El sistema de atención médica de EE. UU. gasta \$300 millones al año en pruebas innecesarias solicitadas en exámenes físicos anuales. Miles de millones más se gastan en pruebas de seguimiento y tratamientos.

Establezca un plan con su médico.

Cuando se le hace un examen, su médico:

- Puede encontrar afecciones que necesitan tratamiento.
- Puede encontrar que tiene factores de riesgo de una enfermedad.
- Le aconsejará cuándo recibir seguimiento y cuidado preventivo.

Normalmente su médico puede prestar atención a varias cosas en una sola consulta. Por ejemplo, es posible que le pongan la vacuna de la influenza cuando va al médico para comprobar cómo le funciona su nuevo medicamento para la presión arterial.

Si su médico quiere programar un examen físico anual, puede preguntarle si es necesario. O pregunte si puede esperar hasta que tenga un problema o le toque hacerse una prueba (como una prueba de Papanicolau o una prueba de la presión arterial).

¿Cuándo necesitan entonces un examen médico los adultos?

Puede necesitar un examen médico:

- Cuando está enfermo.
- Cuando tiene un síntoma que podría indicar una enfermedad.
- Para controlar afecciones crónicas o continuas.
- Para comprobar los efectos de una nueva medicina.
- Para ayudar con factores de riesgo, como obesidad o fumar.
- Para cuidado prenatal, si está embarazada.
- Para asuntos de estilo de vida, como planificación familiar, prevención de enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés) y alimentación saludable, especialmente si usted es un adulto joven.
- Por otras razones que estén basadas en sus necesidades individuales.

También es importante consultar al médico si no ha tenido atención médica en mucho tiempo. Lo mejor es tener a un médico de confianza que lo atienda regularmente.

¿Y qué sucede con el cuidado preventivo?

El cuidado preventivo es importante. Tener un médico regular le ayuda a obtener cuidado preventivo.

Todos deberían ponerse las vacunas y hacerse las pruebas de detección recomendadas, como las que se indican en el cuadro de la derecha.

Consejo de Consumer Reports

Pruebas que pueden ayudar

Las recomendaciones que siguen son para adultos sanos. Si usted tiene factores de riesgo o una enfermedad crónica, puede que necesite pruebas diferentes o hacerse una prueba con más frecuencia. Pregunte a su médico qué plan es adecuado para usted.



Análisis de presión arterial:

La mayoría de las personas debe hacerse la prueba cada uno o dos años.

Pruebas de cáncer cervical: Las mujeres de 21 a 65 años deben hacerse una prueba de Papanicolau y una prueba del virus del papiloma humano (HPV, por sus siglas en inglés) cada tres años. A partir de los 30 años puede esperar cinco años si las dos pruebas se hacen juntas.

Prueba de colesterol: Los hombres de 35 años y mayores y las mujeres de 45 años y mayores con factores de riesgo de enfermedad del corazón deben hacerse esta prueba por lo menos una vez cada cinco años.

Prueba de diabetes: Las personas con riesgo de diabetes deben hacerse esta prueba cada tres a cinco años.

Mamografía: Las mujeres de 50 a 74 años deben hacerse la prueba cada uno o dos años. Las mujeres mayores y las que están en los 40 deben hablar con su médico sobre sus factores de riesgo.

Pruebas de cáncer de colon: Las personas de 50 a 75 años, o más jóvenes con antecedentes familiares de cáncer de colon, deben hacerse una colonoscopia cada 10 años. O, un análisis de heces cada año, o una sigmoidoscopia cada cinco años con un análisis de heces cada tres años.

Prueba de osteoporosis: Las mujeres de 50 a 65 años que tienen factores de riesgo, y las mujeres de más de 65 años deben hacerse la prueba. Los hombres de 65 años y mayores deben preguntar a su médico si vale la pena hacerse la prueba.

Prueba de aneurisma aórtico abdominal: Cualquier hombre de 65 a 75 años que haya fumado alguna vez debe hacerse esta prueba una vez. Si el resultado es anormal, puede que necesite hacerse la prueba regularmente.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

© 2014 Consumer Reports.. Elaborado en cooperación con la Sociedad de Medicina Interna General. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.