

Personas entre 25 y 39 años:

Los exámenes médicos que un adulto joven debiera tener en cuenta

Ciertas conductas y hábitos, como el consumo de alcohol y tabaco, son los mayores factores de riesgo para la salud a estas edades.

TANIA HERRERA

“Es un gasto innecesario”, “todavía no, ¿para qué?”, “me da lata” son algunos de los dichos que utilizan los adultos jóvenes para explicar por qué no se han realizado un chequeo médico preventivo. No es hasta que sufren de algún síntoma que van a consultar con un doctor.

“La gente joven tiene una sensación de que son invulnerables; por eso la mayoría no se hace exámenes preventivos”, opina Joaquín Montero, jefe de medicina preventiva de la Red de Salud UC. Además, en este grupo etario se repite la llamada “paradoja preventiva”, añade: “Son las personas más expuestas a los riesgos —por ejemplo, los que beben alcohol y manejan después—, las que se preocupan menos por su salud”.

En la población de 25 a 39 años, las conductas y los hábitos son los mayores factores de riesgo para desarrollar enfermedades o sufrir accidentes, afirman los especialistas. “Yo partiría la consulta preguntando: ¿Sabía usted que los accidentes automovilísticos son la principal causa de muerte en los hombres entre 20 y 40 años? ¿Y que la mitad de los casos fue causada por consumo de alcohol?”, dice Montero.

Durante la consulta preventiva, además de someter al paciente a un cuestionario de consumo de tabaco y alcohol, es importante que el médico entregue consejos educativos. “Aconsejar sobre la abstención de beber alcohol antes de manejar y usar cinturón de seguridad parece simple, pero es lo que tiene mayor rendimiento para evitar accidentes”, dice el especialista.

En la entrevista también se debe preguntar por las conductas sexuales de riesgo y sugerir medidas de protección, coinciden los expertos.

Banderas rojas

La inserción a la vida laboral implica muchos cambios para la vida de los jóvenes, asevera Ruth Depaux, especialista en medicina preventiva de la Clínica Indisa. “Dis-

Sólo ellas

• **Papanicolau anual** para prevenir el cáncer de cuello uterino.

• En caso de antecedentes familiares de cáncer de mama, una ecografía mamaria.

Chequeos preventivos para después de los 25 años

Estos exámenes médicos deben ir acompañados de educación y consejería personalizada según las condiciones de la persona.

• Perfil lipídico

mide los niveles de colesterol en la sangre.

• Perfil bioquímico

mide 16 parámetros que orientan sobre la función de algunos órganos como el hígado, los riñones y las glándulas endocrinas.

• Hemograma

mide los tres tipos básicos de células que contiene la sangre.

• Glicemia

para el diagnóstico de prediabetes.

• Cuestionario de tabaquismo y alcohol

miden patrones de consumo para detectar a los bebedores y fumadores en riesgo.

Examen físico

Presión arterial
IMC
Talla/peso
Inspección piel

puede detectar sobrepeso, sedentarismo y una prediabetes.

minuye el tiempo que se le dedica al ejercicio, a la vida en familia, y los hábitos alimenticios también pueden empeorar. Por eso, además de realizarse exámenes de laboratorio, los jóvenes deben estar conscientes de su salud emocional. Pueden surgir trastornos de ansiedad o estrés y se deben tratar”, dice Depaux.

Desde la década de los veinte a los treinta años, los médicos recomiendan someterse a exámenes simples de laboratorio y a un chequeo físico para pesquisar condiciones como hipertensión arterial, prediabetes, colesterol alto, seden-

tarismo o sobrepeso.

“En general, el 80% de los jóvenes son sanos, pero así como dicen los ingenieros, hay que tener datos duros para respaldarlo”, opina Rodrigo Orozco, médico de la Unidad de Medicina Preventiva de Clínica Las Condes. Los exámenes básicos incluyen un hemograma, perfil lipídico y bioquímico, la glicemia y un examen físico que mide el peso, la presión arterial y el Índice de Masa Corporal.

“En el 20% restante puede haber jóvenes con antecedentes familiares o que ya están enfermos por

condiciones de sedentarismo y sobrepeso”, dice Orozco.

Existen banderas rojas que uno debería tener en cuenta para sospechar si puede haber un riesgo hereditario a enfermedades comunes como diabetes, enfermedades cardiovasculares, y cáncer, dice Sonia Margarit, consejera genética de la Facultad de Medicina de la U. del Desarrollo. “Algunas claves de alerta son: tener dos o más generaciones con parientes afectados del mismo linaje, que hayan sido diagnosticados o fallecidos antes de los 50 años, o tener tumores muy poco comunes”.



EL MERCURIO