



## Salud

# Revisarte también es quererte

Los chequeos médicos anuales no son un lujo, sino una herramienta clave para detectar a tiempo, prevenir enfermedades y cuidar integralmente la salud femenina.

**E**n la vorágine del día a día, muchas mujeres postergan su bienestar por atender otras prioridades. Pero la salud no debería esperar. Realizarse chequeos médicos anuales es un acto de autocuidado profundo que va más allá de lo físico: es también una forma de honrar el cuerpo, prevenir enfermedades silenciosas y tomar decisiones informadas sobre el propio bienestar.

Los exámenes de rutina, como el Papanicolau, mamografías, control ginecológico, perfil lipídico, control de tiroides y chequeos generales permiten detectar a tiempo condiciones como cáncer cervicouterino, cáncer de mama, trastornos hormonales o enfermedades cardiovasculares, que muchas veces no presentan síntomas en sus etapas iniciales. Además, evaluar aspectos como la salud mental, la densidad ósea o el estado nutricional, también es parte de una visión integral de la salud femenina.

A partir de los 35 años, el cuerpo comienza a transitar cambios importantes, y es justamente ahí cuando más atención merece. Muchas patologías pueden prevenirse o tratarse a tiempo si se cuenta con el diagnóstico adecuado. Un examen a tiempo puede cambiar la historia. Por eso, es clave agendar al menos una vez al año una consulta con medicina general, ginecología y, según el caso, endocrinología o nutrición.

No se trata solo de reaccionar cuando algo duele, sino de establecer una rutina de cuidado preventivo. Incluso aquellas mujeres que se sienten saludables deben considerar estos controles como parte de su bienestar integral. Es también una forma de enseñarle a otras —madres, hijas, amigas— que cuidarse es un derecho y una responsabilidad con nosotras mismas.

Cuidarse no es egoísmo, es amor propio en acción. Y cada año es una nueva oportunidad para revisar cómo estamos y cómo queremos estar. Porque cuando una mujer se cuida, también está cuidando a quienes la rodean.