LA PRENSA

08/04/2026 Audiencia: 12.600 Sección: LOCAL
$563.620 Tirada: 4.200 Frecuencia: DIARIO
$1.034.400 Difusión: 4.200
$1.034.400 Ocupación: 54,49%

PARA PESQUISAR, POR EJEMPLO, HIPERTENSIÓN Y DIABETES

Chequeos de salud anuales: una inversión clave para prevenir enfermedades crónicas

• Se busca iniciar tratamientos a tiempo para tener una mejor calidad de vida.

TALCA. En la antesala del Día Mundial de la Salud, el médico de familia e integrante del Colegio Médico del Maule, Dr. Carlos Radrigán, destacó la importancia de los chequeos preventivos anuales, como una herramienta fundamental para detectar oportunamente enfermedades crónicas y evitar complicaciones mayores en la población.

El profesional explicó que un "chequeo anual inteligente" no apunta a buscar todas las enfermedades posibles, sino a pesquisar de forma oportuna un grupo acotado de patologías de alto impacto en salud pública, como la hipertensión arterial, la diabetes y la dislipidemia - alteración de los niveles de lípidos (grasas) en la sangre-. Para ello, señaló que las principales evaluaciones recomendadas son el control de presión arterial, la medición de azúcar en la sangre y el examen de colesterol.

"Estas son enfermedades muy prevalentes en la población chilena y, muchas veces, avanzan silenciosamente por años. Por eso, detectarlas a tiempo permite iniciar tratamiento y evitar daños graves en el organismo", indicó el Dr. Radrigán.

Respecto de quiénes deben realizarse estos controles, precisó que en niños y jóvenes no suelen requerirse exámenes generales de rutina, salvo situaciones especiales, como antecedentes familiares o personales que justifiquen una evaluación. En cambio, en adultos entre 20 a 64 años, así como en personas mayores, sí se recomienda un chequeo anual preventivo.

MUJERES

Además, recordó que en el caso de las mujeres existen controles específicos de gran relevancia, como el examen de Papanicolaou para la detección del cáncer cervicouterino y, a partir de cierta edad, la mamografía para pesquisar precozmente el cáncer de mama.

El médico también advirtió sobre los riesgos de realizarse exámenes sin indicación profesional. Si bien reconoció que los controles generales preventivos están recomendados para la población adulta, enfatizó que otros exámenes deben responder a síntomas o sospechas clínicas concretas.

"Cuando una persona no tiene molestias, no corresponde pedir exámenes de manera indiscriminada. Eso puede significar un gasto innecesario de recursos. Distinto es cuando existe fatiga, decaimiento u otros síntomas, porque ahí sí hay razones médicas para estudiar causas como anemia, alteraciones tiroideas o problemas renales", explicó.

En relación con quienes ya viven con enfermedades crónicas, como hipertensión, diabetes o colesterol alto, el médico familiar sostuvo que los controles deben ser más frecuentes, idealmente cada cuatro meses o incluso antes, dependiendo de cada caso. Añadió que en el sistema público estos seguimientos son abordados de manera integral por equipos de salud conformados por médicos, enfermeros y nutricionistas.

Uno de los puntos que el especialista en salud familiar remarcó con mayor fuerza fue la necesidad de no postergar los controles preventivos por falta de tiempo, miedo o porque aparentemente "uno se siente bien". A su juicio, ese es precisamente uno de los mayores riesgos, ya que muchas enfermedades crónicas no presentan síntomas en sus etapas iniciales.

"Cuando estas enfermedades dan señales o molestias, muchas veces ya están avanzadas. Con los chequeos preventivos podemos detectarlas precozmente y evitar que generen un daño importante en la salud", afirmó.

Integrante del Colegio Médico del Maule, Dr. Carlos Radrigán, llamó a la comunidad a hacerse exámenes para detectar a tiempo muchas enfermedades graves.

CHEQUEO ANUAL

En esa línea, subrayó que eventos graves como un infarto o un accidente vascular cerebral pueden estar vinculados a cuadros de hipertensión o diabetes no diagnosticados por años. "Muchas personas debutan con una complicación severa sin haber sabido nunca que tenían una enfermedad crónica", advirtió.

Finalmente, el especialista hizo un llamado a la comunidad a comprender el chequeo anual como una verdadera inversión en salud y no como un trámite secundario. Asimismo, recomendó evitar la automedicación y el consumo indiscriminado de suplementos vitamínicos, una práctica cada vez más frecuente.

"Si una persona tiene una alimentación equilibrada y no presenta una indicación médica, no necesita comprar vitaminas o energizantes por su cuenta. Muchas veces son productos innecesarios, promovidos por la publicidad o las redes sociales, sin un fundamento clínico real", puntualizó.

De este modo, el profesional reiteró que la prevención, los controles oportunos y el acompañamiento profesional siguen siendo las herramientas más efectivas para cuidar la salud y reducir el impacto de las enfermedades crónicas en la comunidad.