

Examen

●En el ámbito de la prevención en salud, muchas veces pasamos por alto herramientas diagnósticas simples pero fundamentales. Tal es el caso del examen de orina, una prueba accesible, no invasiva y altamente informativa que puede entregar señales tempranas sobre múltiples condiciones de salud.

Lejos de ser un trámite rutinario, este análisis permite detectar desde infecciones urinarias hasta enfermedades metabólicas como la diabetes, e incluso alteraciones hepáticas o renales. La orina puede revelar la presencia de proteínas, glucosa, cuerpos cetónicos o bilirrubina, todos indicadores de posibles patologías que requieren atención médica.

El color, la transparencia e incluso el olor de la orina pueden ser señales de alerta. Una orina turbia, con olor fuerte o tonalidades anormales, puede ser el primer indicio de que algo no anda bien. Además, el análisis microscópico permite identificar bacterias, glóbulos blancos o cristales, claves para diagnosticar infecciones o cálculos renales.

En un contexto donde la prevención es clave para reducir la carga de enfermedades crónicas, promover el uso regular del examen de orina es

una estrategia inteligente y costo-efectiva. No esperemos a sentir dolor o malestar: escuchar lo que nuestro cuerpo nos dice -incluso a través de la orina- puede marcar la diferencia entre un tratamiento oportuno y una complicación evitable.

Alejandra Ponce Cid