

Importancia de los chequeos médicos de rutina

En la ajetreada vida moderna, es fácil posponer o ignorar la importancia de los chequeos médicos de rutina. Sin embargo, estas visitas periódicas al médico son mucho más que un simple trámite, son una inversión crucial en nuestra salud y bienestar a largo plazo. Realizarse chequeos regulares es un acto de autocuidado que nos permite mantenernos al frente de nuestra salud, detectando y previniendo problemas antes de que se conviertan en afecciones graves.

La importancia de estas revisiones radica en su naturaleza preventiva. Muchas enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión arterial o ciertos tipos de cáncer, pueden no presentar síntomas en sus etapas iniciales. Un chequeo de rutina, que a menudo incluye análisis de sangre, mediciones de presión arterial y otras pruebas específicas, puede identificar indicadores tempranos de riesgo. Detectar un problema a tiempo no solo facilita el tratamiento, sino que también aumenta significativamente las posibilidades de una recuperación completa y exitosa, además de evitar complicaciones futuras.

¿A partir de qué edad?

No existe una edad única. Sin embargo, la mayoría de los expertos sugieren que los adultos jóvenes, a partir de los 20 años, deben comenzar a tener chequeos médicos de rutina. A esta edad, las revisiones se centran en establecer una línea de base de salud, abordar hábitos de vida y realizar pruebas de detección básicas.

A medida que se avanza en edad, los chequeos se vuelven más frecuentes y exhaustivos. A partir de los 40 años, se intensifica la importancia de las revisiones anuales, con especial énfasis en la detección de enfermedades relacionadas con la edad, como enfermedades cardiovasculares, colesterol alto y ciertos tipos de cáncer, como el de colon y de mama. Para las mujeres, las mamografías y las citologías vaginales (Papanicolaou) son esenciales, mientras que, para los hombres, la detección sistemática del cáncer de próstata puede ser recomendada, según la historia clínica del paciente.

La ley, a través del Régimen General de Garantías en Salud, otorga a sus beneficiarios la posibilidad de realizarse un Examen de Medicina Preventiva, "constituido por un plan periódico de monitoreo y evaluación de la salud a lo largo del ciclo vital".

Si es beneficiario de Fonasa, solicítelo en el consultorio en que está inscrito y si es de isapre, en la misma aseguradora.