



Exámenes de salud para todos

Realizarse exámenes de salud periódicos es una de las formas más sencillas de cuidar su salud. Al detectar posibles problemas de forma temprana, idealmente antes de que aparezcan los síntomas, puede reducir la probabilidad de que un problema de salud menor se convierta en algo más grave.

Existen varios exámenes de detección que se realizan a la mayoría de los adultos, independientemente de su sexo, raza o historial médico. Estos exámenes están diseñados para detectar enfermedades crónicas y otros problemas de salud en sus etapas más tempranas, cuando son más fáciles de tratar.

Establecer una relación con un médico de atención primaria es un buen primer paso, ya que los exámenes de bienestar anuales suelen incluir exámenes de salud. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a determinar si necesita exámenes de detección adicionales en función de sus necesidades de salud específicas.

A continuación se indican nueve exámenes de salud adecuados para la mayoría de los adultos:

- **Presión arterial:** la presión arterial alta no suele presentar síntomas y puede provocar ataques cardíacos, accidentes cerebrovasculares o daños renales. Controle su presión arterial al menos una vez al año, o con más frecuencia si tiene ciertas afecciones de salud o factores de riesgo.
- **Colesterol:** el colesterol alto puede desarrollarse rápidamente, lo que aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares. Controle su colesterol cada de 4 a 6 años, a partir de los 20 años.
- **Azúcar en sangre:** la detección temprana de la prediabetes le permite realizar cambios en su estilo de vida para prevenir la diabetes. Controle sus niveles de glucosa en sangre a partir de los 35 años (o antes si tiene factores de riesgo como obesidad, diabetes gestacional o antecedentes familiares de diabetes). Si no se detecta un nivel elevado de glucosa, los controles deben repetirse cada tres años.
- **Cáncer de colon:** los controles periódicos pueden prevenir el cáncer de colon o detectarlo en un estadio temprano, cuando tiene más posibilidades de curarse. Consulte con su proveedor de atención médica para determinar si lo más adecuado para usted es un análisis de heces o una colonoscopia. La mayoría de los adultos comienzan a hacerse este tipo de exámenes a los 45 años.

- **Dermatológicos:** los autoexámenes periódicos son fundamentales para detectar el cáncer de piel en un estadio temprano. Controle los lunares, las pecas o las manchas para detectar cualquier cambio. Si observa algo inusual, acuda a su proveedor de atención médica. Hágase autoexámenes mensuales y programe exámenes dermatológicos anuales o más frecuentes.
- **Oftalmológicos:** los exámenes de la vista anuales pueden ayudar a detectar problemas de visión, muchos de los cuales se pueden tratar fácilmente con lentes de correctivos.
- **Dentales:** los exámenes dentales suelen realizarse una o dos veces al año y pueden ayudar a detectar problemas dentales de forma temprana, lo que a menudo evita la necesidad de procedimientos costosos como empastes, extracciones y endodoncias.
- **Vacunas:** las vacunas pueden reducir el riesgo de contraer enfermedades infecciosas. Hable con su médico y manténgase al día con las vacunas recomendadas, como las vacunas contra la gripe; el tétanos, la difteria y la tosferina (Tdap); la COVID-19; el herpes zóster, y la neumonía, en función de su edad y su estado de salud.
- **Salud mental:** la depresión y la ansiedad afectan a millones de adultos. Ciertas pruebas breves durante los exámenes anuales pueden ayudarle a obtener apoyo y tratamiento cuando más lo necesita.

Los exámenes de bienestar anuales salvan vidas, pero muchos adultos se pierden estas importantes visitas o las omiten. Muchas clínicas, farmacias y centros de salud comunitarios ofrecen exámenes gratuitos o de bajo costo durante todo el año. Es posible que su empleador también cuente con programas de bienestar en el lugar de trabajo que incluyan eventos de detección y atención preventiva. Los principales planes de seguro médico suelen cubrir el costo de ciertos exámenes preventivos, pero consulte con su proveedor de seguros para determinar los detalles específicos de la cobertura de su plan.

Si tiene pendiente alguno de estos exámenes, programe un chequeo anual y hable con su proveedor de atención médica sobre qué exámenes de detección son adecuados para su edad, historial médico y factores de riesgo.



Interpretación de los análisis de sangre

Los análisis de sangre anuales pueden ayudar a detectar posibles problemas de salud antes de que evolucionen. Los exámenes de detección de rutina ofrecen un panorama general del funcionamiento de su cuerpo y, a menudo, detectan cambios antes de que aparezcan los síntomas. Los análisis de sangre son aún más importantes a medida que envejece, ya que el riesgo de padecer enfermedades como diabetes, cardiopatías y nefropatías tiende a aumentar. Además, realizarse los análisis de laboratorio recomendados por su proveedor de atención médica le permite realizar un seguimiento de las tendencias de salud importantes a lo largo del tiempo.

Los rangos de referencia para los valores de laboratorio pueden variar de un laboratorio a otro, ya que cada uno establece y confirma sus propios rangos y valores. Por eso, los resultados de los análisis deben interpretarse conforme al rango específico proporcionado por el laboratorio que realizó el análisis. Los laboratorios determinan estos rangos de referencia (los valores mínimos y máximos que se consideran normales) mediante el análisis de un gran número de resultados de laboratorio de personas sanas.

Su proveedor de atención médica le recomendará los análisis necesarios para controlar su salud, pero a continuación le presentamos algunos análisis de sangre comunes junto con los valores normales típicos de cada uno:

Perfil metabólico completo (CMP): mide los electrolitos, la glucosa en sangre, las enzimas hepáticas y la función renal.

- Glucosa: 70-99 mg/dl
- Sodio: 135-145 mEq/l
- Potasio: 3.5-5.1 mEq/l
- Alanina aminotransferasa (ALT) y aspartato aminotransferasa (AST): por debajo de 40 U/l

Hemograma completo (CBC): evalúa los glóbulos rojos y blancos, la hemoglobina, el hematocrito y las plaquetas.

- Hemoglobina: 13.5-17.5 g/dl para hombres, 12.0-15.5 g/dl para mujeres
- Glóbulos blancos: 4,500-11,000 células/ μ l

Hemoglobina A1C: refleja el nivel promedio de azúcar en sangre durante los últimos 2-3 meses.

- Normal: por debajo del 5.7 %
- Prediabetes: entre 5.7 % y 6.4 %
- Diabetes: por encima del 6.5 %

Tasa de filtración glomerular estimada (TFGe): evalúa la función renal.

- Normal: 90 ml/min/1.73 m² o superior

Perfil lipídico: mide los niveles de colesterol.

- Lipoproteínas de baja densidad (LDL): inferior a 100 mg/dl
- Lipoproteínas de alta densidad (HDL): 60 mg/dl o superior
- Colesterol total: menos de 200 mg/dl

Hormona estimulante de la tiroides (TSH): evalúa la función de la glándula tiroidea.

- Normal: 0.4-4.0 mUI/l

Sin embargo, es posible que estos rangos de referencia no se apliquen a todas las personas y que algunas personas sanas se encuentren fuera de estos rangos normales establecidos. Por este motivo, es fundamental interpretar los valores de laboratorio junto con otros indicadores de salud y las recomendaciones de su proveedor de atención médica.

Los seguros suelen cubrir una vez al año los análisis de laboratorio de rutina, como los análisis de sangre. Las pruebas de diagnóstico, como las exploraciones por imágenes, pueden tener un costo adicional. Confirme la cobertura y la frecuencia con su proveedor de seguros.

Muchas pruebas deben repetirse cada año, o con mayor frecuencia si tiene alguna afección, pero su proveedor de atención médica puede ofrecerle recomendaciones sobre la frecuencia adecuada en función de sus necesidades de salud personales.



Conozca su cuerpo

Detectar y tratar a tiempo los problemas de salud es la forma más eficaz de prevenir enfermedades crónicas. Muchas enfermedades graves comienzan con cambios leves y sutiles que los pacientes pueden pasar por alto fácilmente. Sin embargo, prestar atención a las señales de su cuerpo puede ayudarle a abordar los problemas de salud de forma temprana. Al reconocer los cambios a tiempo, tiene más posibilidades de minimizar o prevenir el avance de las enfermedades, evitar tratamientos médicos innecesarios y reducir la necesidad de medicamentos costosos o atención hospitalaria.

Saber cuándo buscar atención médica es una parte fundamental de la salud preventiva. Existen ciertos signos y síntomas que deben motivar una visita a su proveedor de atención médica, sobre todo si persisten o empeoran con el tiempo. A continuación se enumeran algunos de ellos:

- **Pérdida de peso inexplicable:** un cambio de peso involuntario de más del 5 % en un mes puede indicar un problema de salud como una enfermedad tiroidea, diabetes o cáncer.
- **Fatiga persistente o falta de energía:** sentirse inusualmente cansado a pesar de dormir bien podría relacionarse con afecciones como anemia, depresión, disfunción tiroidea o enfermedad cardíaca.
- **Cambios en la visión o molestias oculares:** la visión borrosa, las moscas volantes, el dolor ocular o la dificultad para ver por la noche deben evaluarse, ya que podrían indicar diabetes, glaucoma, problemas de retina u otros trastornos oculares.
- **Dificultad para respirar o dolor en el pecho:** la sensación de falta de aire o pesadez en la zona del pecho puede ser un signo de enfermedad cardiovascular o problemas pulmonares.
- **Cambios digestivos:** la hinchazón continua, el estreñimiento, la diarrea o los cambios en los hábitos intestinales podrían indicar problemas gastrointestinales, intolerancias alimentarias o trastornos más graves.
- **Micción frecuente o sed excesiva:** estos síntomas pueden indicar un nivel alto de azúcar en sangre, especialmente si van acompañados de pérdida de peso o fatiga.
- **Dolor o malestar inusual:** los dolores de cabeza crónicos, el dolor en las articulaciones o el dolor de espalda podrían ser indicadores tempranos de inflamación, problemas nerviosos o afecciones musculoesqueléticas.
- **Cambios en la piel:** la aparición de nuevos lunares, la decoloración de la piel o las heridas que no cicatrizan pueden requerir una evaluación más profunda para descartar cáncer de piel, diabetes o infecciones.
- **Cambios de humor o cognitivos:** los problemas repentinos de memoria, la confusión o los cambios de humor pueden ser signos de problemas neurológicos o de salud mental.

A menudo, su cuerpo envía señales de advertencia sutiles antes de que se desarrolle un problema de salud grave. Actuar con rapidez, incluso cuando los síntomas pueden parecer leves, puede conducir a un diagnóstico y tratamiento más tempranos. Manténgase conectado con su cuerpo, reconozca cuando algo se siente diferente y confíe en sus instintos. Si algo le parece extraño, programe una visita con su proveedor de atención médica de inmediato.

Proporcionado por
Navigate

ENSALADA ARCOÍRIS SALUDABLE PARA TODOS LOS DÍAS

Al elegir alimentos de todos los colores del arcoíris, aumentamos al máximo la cantidad de micronutrientes diferentes que consumimos. Es importante diversificar lo que comemos para asegurarnos de obtener todos los nutrientes que necesitamos. Las frutas y verduras de colores vivos son ricas en antioxidantes que nos protegen de los radicales libres dañinos y, por lo tanto, ayudan a prevenir enfermedades, entre otras cosas.

Ingredientes para la ensalada

- 1 puñado grande de espinacas frescas
- 1 puñado grande de col rizada sin tallos y bien picada
- 1/4 de taza de remolacha cruda rallada, aproximadamente 1 remolacha pequeña
- 1/2 taza de col morada bien picada
- 1/2 taza de zanahoria cruda rallada, aproximadamente 1 zanahoria pequeña
- 1/2 taza de calabaza bellota pelada, picada y asada
- 1/2 taza de brócoli bien picado
- 1 cucharada de semillas de girasol crudas
- 1 cucharada de pepitas
- 1/4 de aguacate, cortado en cubos
- Copos de algas secas

Ingredientes para el aderezo de miso y tahini

- 5 cucharadas de tahini
- 1 cucharada de pasta de miso blanco
- 1 cucharada de salsa de soya, aminoácidos de coco o tamari sin gluten
- 1 cucharada de vinagre de sidra de manzana
- 2 cucharaditas de jarabe de arce
- 3 dientes de ajo
- Pizca de sal
- De 4 a 6 cucharadas de miel

Instrucciones

1. Para preparar el aderezo de la ensalada, mezcle todos los ingredientes hasta obtener una textura homogénea. Si lo desea, agregue más agua para ajustar la consistencia. Condimente con sal y pimienta, si lo desea.
2. Para preparar la ensalada, agregue todos los ingredientes en un bol y vierta el aderezo sobre ellos.

Porciones:
1



Información nutricional

Calorías: 424
Carbohidratos: 44 g
Proteína: 13.5 g
Grasa: 25 g
Fibra: 14 g