

Exámenes médicos básicos

Salud es prevenir

Es recomendable que tome en cuenta que aunque no presente alguna sintomatología, acuda a realizarse un diagnóstico temprano de salud para evitar padecimientos posteriores



La mayoría de las enfermedades que afectan al organismo están determinadas por innumerables factores de riesgo, muchos de ellos son poco conocidos, por lo que en diversas ocasiones no es posible una prevención efectiva.

Debido a que la edad es un factor de riesgo ante cualquier padecimiento, es necesario que las personas, desde su juventud, tomen en cuenta que aunque no presenten sintomatología que dañe al organismo, acudan a realizarse un diagnóstico temprano de salud, para evitar posteriores enfermedades graves.

Por este motivo, le invitamos a que realice por lo menos una vez al año las siguientes revisiones médicas:

1. Detección de diabetes

Actualmente, la diabetes es la primera causa de muerte en México. Pese a que hay una carga hereditaria de esta enfermedad, la obesidad, el sedentarismo y la falta de actividad física inciden en el desarrollo de este padecimiento.

Es recomendable realizarse un examen para identificar su nivel de glucosa. Para esto puede acudir al centro de salud más cercano y solicitar que le sea aplicado el "Cuestionario de Detección Integrada", examen en el que identificarán sus factores de riesgo para que

los modifique, evitando el desarrollo de la diabetes. Esta enfermedad suele presentarse en niños, jóvenes y en personas con edades de entre 30 a 40 años.

Su sintomatología se presenta en la triada hambre-sed-incremento frecuente de orina; una vez presentando estas características, es considerado un paciente diabético.

Las complicaciones son las neuropatías, el pie diabético, que lleva a la amputación; la ceguera y la insuficiencia renal, entre otras.

2. Detección de hipertensión arterial

Es importante que tanto hombres y mujeres acudan a revisar la presión arterial en más de una ocasión, pues una sola medición no es suficiente para determinar si hay un riesgo mayor.

Los signos y síntomas generales que presentan quienes inician con este padecimiento son dolores de cabeza, aparición de fosfenos, que es cuando los pacientes ven manchas brillantes de luz y el acúfeno, cuando la persona escucha pitidos o zumbidos.

Esta enfermedad suele presentarse en personas con edades de entre 30 a 40 años. Sin embargo, actualmente se han registrado estadísticas elevadas en edades tempranas.



3. Detección de obesidad

La obesidad es un problema que ha tenido un crecimiento considerable en los últimos años. Estudios realizados en el ámbito nacional indican que 70% de los mexicanos presentan obesidad o sobrepeso.

Este problema se origina debido a los estilos de vida que actualmente existen, por ejemplo, la falta de actividad física y la inadecuada alimentación son sólo algunos de los factores de riesgo que propician esta enfermedad. Hay diversas opciones para identificar su índice de masa corporal, una de ellas es a través de la medición de circunferencia abdominal, para esta medición, el valor estándar que se maneja para las mujeres es de 80 centímetros o menos y en el hombre menos de 90.

Si el número de centímetros es mayor a estas cantidades tanto para el hombre como para la mujer, es un indicador de que existe un problema de sobrepeso y es necesario atenderlo.

4. Detección de dislipidemias

La dislipidemia es aquella alteración en los niveles normales de lípidos plasmáticos, fundamentalmente el colesterol y triglicéridos, cuya detección es de gran importancia como factor de riesgo cardiovascular.

Esto, junto con la obesidad, la hipertensión y la diabetes forman el síndrome metabólico, que es la suma de varias situaciones que provocan la muerte, debido al riesgo cardiovascular que representan.

Los triglicéridos son un tipo de grasas producidas en el hígado y transportadas por el organismo a través del colesterol para obtener energía. Cuando los triglicéridos se encuentran elevados en la sangre de manera constante, se incrementa el riesgo de enfermedad

vascular generalizada. Por esta razón, es necesario revisar, por lo menos una vez al año, que los niveles de colesterol y triglicéridos no estén elevados y se encuentren regulados por el organismo.

5. Detección de cáncer de próstata

La hiperplasia prostática es un proceso de alta incidencia y prevalencia que suele afectar a varones a partir de los 45 años y produce distintas alteraciones en la orina con diversas repercusiones en la calidad de vida de los pacientes. Por esta razón, es necesario que el hombre identifique a tiempo su padecimiento mediante la supervisión de cualquier alteración urinaria que presente.



En caso de que el paciente presente sintomatología prostática y la detecte a tiempo, puede limitar el daño mediante un tratamiento.

6. Detección de cáncer cérvico uterino y cáncer de mama

Es recomendable que las mujeres que inician su edad reproductiva acudan al centro de salud más cercano a realizarse el papanicolao o la citología cérvico vaginal y el exploratorio de mamografía o exploración mamaria, revisiones que permitirán evitar de manera oportuna un problema grave de cáncer. Es muy importante que se realice esta exploración por lo menos una vez al año, pues si se identifica oportunamente hay mayor posibilidad de curación.



Algunos centros de salud donde puede hacerse un diagnóstico médico

Toluca

Centro de Salud Urbano Toluca
Isabel la Católica número 308 Norte, colonia Reforma, Toluca, Estado de México.
Tel. (01722) 2 15 05 33.

Temascaltepec

Centro de Salud con Hospitalización Temascaltepec de González, Barrio Milán Núm. 35, Temascaltepec, Estado de México.
Tel. (01716) 2 66 50 21.

Tenancingo

Centro de Salud Urbano Tenancingo,
Calle Moctezuma Poniente No. 202, colonia Centro, Tenancingo, Estado de México.
Tels: (01714) 142 07 22, 142 00 41.

Ecatepec de Morelos

Centro de Salud Urbano El Chamizal,
Calle Nuevo León s/n esquina Adolfo López Mateos, colonia El Chamizal, Ecatepec de Morelos, Estado de México.
Tels. (0155) 57 80 80 34, 51 20 08 55.

Nezahualcóyotl

Centro de Salud Vergelito,
Calle Vergelito s/n, colonia Benito Juárez, Segunda Sección, Nezahualcóyotl.
Tels. (0155) 57 30 24 13, 12 52 36 65.

Atlacomulco

Centro de Salud Urbano Atlacomulco
Calzada las Fuentes s/n esquina Mario Colín Sánchez, colonia Centro, Atlacomulco, Estado de México.
Tel. (01 712) 1 22 71 33.

El Oro

Hospital Municipal Bicentenario,
Avenida Ruleta número 12, El Oro de Hidalgo, Estado de México.
Tel. (01711) 1 25 00 79.

Papalotla

Centro de Salud Rural Disperso Papalotla
Avenida Guerrero número 12, Papalotla, Estado de México.
Tel. (01595) 9 53 99 11.

Fuente:

Departamento de Salud del Adulto y del Senescente del Instituto de Salud del Estado de México.