

# Cuidarte es quererte

Chequeos después de los 40.



[www.jerarquicos.com](http://www.jerarquicos.com)

 **JERÁRQUICOS**  
Salud

**Los controles  
clínicos deben ser  
personalizados  
de acuerdo  
a las necesidades de  
cada paciente.**

## ¿Qué son los cuidados preventivos?

Son diferentes acciones que se llevan a cabo en adultos asintomáticos con propósito de detectar, evaluar y controlar ciertas condiciones o factores de riesgo según edad y sexo. Estas acciones están dirigidas a personas sanas no contemplando aquellas con enfermedades de base que requieran un mayor seguimiento.

El aumento en la esperanza de vida trae aparejado un incremento en la probabilidad de padecer al menos una enfermedad crónica (hipertensión o diabetes, por ejemplo). Esta situación es un reflejo de la acumulación de factores de riesgo en el curso de la vida, lo que refuerza la importancia de la promoción de la salud y la prevención de las enfermedades.

El propósito es reducir la morbimortalidad de condiciones prevenibles o controlables. Los chequeos clínicos deben ser personalizados de acuerdo a las necesidades de cada persona.

Por eso, todas las personas deberían realizar al menos un chequeo médico al año para detectar potenciales inconvenientes que, en un futuro, pueden acarrear problemas más serios. El primer eslabón será la consulta con el médico de cabecera que servirá para revisar a fondo nuestros hábitos de vida y nuestras constantes metabólicas. De ser necesario, la siguiente parada serán los especialistas, encargado de decidir qué pruebas adicionales deben realizarse, más allá de los análisis y estudios de rutina.

## Beneficios de un chequeo médico

- Permite conocer si existen factores de riesgo de enfermedades o enfermedades subclínicas (que aún no se han manifestado) para poder tratarlas precozmente o incluso prevenirlas.
- Educa a las personas en cuanto a hábitos de vida saludables, alimentación equilibrada, actividad física, incentivar el abandono de hábitos nocivos: tabaquismo, abuso de sustancias,

abuso de alcohol, etc.

- Posibilita la divulgación de estudios preventivos a lo largo de las diferentes etapas en la vida.
- Hace que los individuos sepan y tomen el control de su propio cuidado.
- Informa acerca de las inmunizaciones necesarias en la vida adulta.

### ¿Cuáles son los factores de riesgo?

- **No modificables:** edad, sexo y composición genética.
- **Comportamentales modificables:** consumo de tabaco y alcohol, sedentarismo y alimentación poco saludable.
- **Metabólicos:** tensión arterial alta, sobrepeso, obesidad, hiperglucemia (glucosa elevada en sangre) e hiperlipidemia (grasa elevada en sangre).

### ¿Qué hábitos saludables tenés que incorporar?

Un estilo de vida saludable repercute de forma positiva en nuestra salud. Por ello, te recomendamos la actividad física habitual, alimentación e hidratación adecuadas y hasta disfrutar del aire libre.

Además, recordá controlar la ingesta de alcohol, no fumar, y dedicar tiempo al ocio y al descanso.



A PARTIR  
DE LOS **40 AÑOS**  
TODAS LAS PERSONAS  
DEBEN REALIZARSE  
**CONTROLES REGULARES**



## ¿Qué controles tenés que hacerte?

EDAD	40 años	45 años	50 años	55 años	60 años	65 años	70 años	+75 años
Talla, Peso, Índice de Masa Corporal	Cada 1 o 2 años si tenés peso normal.							
Glucemia	Cada 3 años.							
Presión Arterial	Anual.							
Colesterol total, HDL y Triglicéridos	Anual.							
Evaluación auditiva y visual	Anual.							
Control Bucodental	Anual.							
Sangre oculta en materia fecal inmunológica	Anual.							
Nutrición, Actividad Física	Si tu médico detecta algún problema, te hará las recomendaciones necesarias.							
Adicciones: Tabaquismo, Alcoholismo, etc	Si tu médico detecta algún problema, te hará las recomendaciones necesarias.							
Inmunización (aplicación de vacunas)	Verificar esquema e iniciar o completar según ciclo vital y perfil de riesgo individual.							
Exámenes de piel y lunares	Cada 3 años, en caso de ser normal.				Anual.			
Mujeres: PAP, Mamografía	Anual.							
Hombres: tacto rectal	Anual.							

SIEMPRE ES  
UN BUEN MOMENTO  
PARA EMPEZAR  
A **CUIDARTE.**

## VIH: ¿Cuándo es conveniente hacerte el test?

- Si mantuviste relaciones sexuales sin preservativo.
- Si compartiste elementos que hayan estado en contacto con la sangre de otra persona (por ejemplo, alicates, máquinas de afeitar, canutos para la inhalación de sustancias, jeringas, agujas).
- Ante la búsqueda de un embarazo, el primer y tercer trimestre de embarazo así como también el período de lactancia, son buenas oportunidades para que tanto la mujer como su pareja o parejas sexuales se hagan el análisis.
- Cuando sientas la necesidad de hacerlo.

## SITUACIONES COTIDIANAS



### “Los análisis me dieron bien.”


En algunas ocasiones, los análisis dan buenos resultados y producen confusión porque se puede pensar que si todos los análisis me dan bien, no hace falta que cambie mis hábitos. Sin embargo, si fumás el daño no tiene por qué salir en un estudio. Ésta será una oportunidad de chequearte y ganar salud.

### “No me hago un chequeo porque no tengo nada.”

A menudo, estas palabras las escuchamos de los varones. En cambio, las mujeres suelen tener más incorporados los beneficios de los controles en salud.

### “Para qué voy a ir si no hice lo que el médico me indicó.”

Es importante que si no lográs modificar tus rutinas como lo pactaste con él, concurras igual a tu control periódico para buscar juntos alternativas más viables.

Más   
info aquí

Material enmarcado en el: **Programa de Detección de Factores de Riesgo para Patologías Crónicas**

Obra Social Jerárquicos. OSTSAMPJBON / R.N.O.S 0-0320-7  
Mutual Jerárquicos. AMPJBON / R.N.E.M.P. 3-1014-9

---

## **MUTUAL JERÁRQUICOS**

Av. Fdo. Zuviría 4584 - Santa Fe (3000)  
(0342) 4504800 / 0800 555 4844  
prevencion@jerarquicos.com  
www.jerarquicos.com

Superintendencia de Servicios de Salud  
Órgano de control de obras sociales  
y entidades de Medicina Prepaga  
Línea 0800 - 222 - SALUD (72583)  
www.sssalud.gob.ar