

## 1.11. Prevenir es mejor que curar

Muchas de las enfermedades pueden prevenirse o detectarse precozmente. Con este objetivo los médicos de familia y los profesionales de enfermería aconsejan a las personas que adopten estilos de vida saludables o que se hagan pruebas que sirven para prevenir estas enfermedades o para hacer un diagnóstico precoz.

Aproveche sus visitas al centro de salud para solicitar información sobre estas recomendaciones preventivas y para preguntar a su médico cualquier duda al respecto.

### ¿Qué puede hacer?

- Es aconsejable que le miren la **presión arterial** para detectar si usted tiene la presión alta, es decir, si tiene hipertensión arterial. Si tiene menos de 40 años, tómese la tensión una vez cada 4 o 5 años, y si ya ha cumplido los 40 años, una vez cada 2 años.
- Pregunte a su médico de familia si es necesario que le miren su **nivel de colesterol** para saber si lo tiene alto. Si nunca se lo han hecho, pida un análisis antes de los 35 años si es hombre y si es mujer antes de 45 años. Después de estas edades es suficiente con una determinación cada 5 o 6 años.
- **Mantenga sus vacunas al día.** Recuerde que para conservar las defensas contra el tétanos-difteria necesita una vacuna de recuerdo cada 10 años. Los mayores de 65 años o las personas con enfermedades de riesgo deben recibir la vacuna de la gripe y neumococo cada otoño. Si es mujer y puede quedarse embarazada, debe saber si está bien vacunada contra la rubéola. Si tiene alguna enfermedad, pregunte a su médico de familia o a su enfermera si necesita otras vacunas.
- Realice las pruebas de **detección precoz de cáncer** que se le recomienden según su edad y sexo:



- Si es mujer, tiene entre 35 y 65 años y mantiene o ha mantenido relaciones sexuales, acuda a su ginecólogo para que le haga una citología del cuello del útero (test de Papanicolaou). También para conocer cada cuánto tiempo hay que repetirla.
- Si es mujer y ya ha cumplido 50 años, es importante que se realice una **mamografía cada 2 años** para detectar precozmente el cáncer de mama.



### ¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- Las actividades preventivas selectivas han reemplazado el llamado «chequeo» o examen físico anual. Pregunte a su médico de familia sobre otras pruebas para detectar o prevenir otras enfermedades como el cáncer de colon.

### ¿Dónde conseguir más información?

- Programa de actividades preventivas y promoción de la salud (PAPPS): [www.papps.org](http://www.papps.org)
- Agency for Healthcare Research and Quality. Guía para la buena salud de los adultos: <http://www.ahrq.gov/ppip/spadguide/>