

Cómo Elegir Sabiamente®

Una iniciativa de la Fundación ABIM

CR ConsumerReports™

SGIM
Society of General Internal Medicine

ABIM
FOUNDATION

Exámenes médicos Cuándo los necesita y cuándo no

Al igual que muchas personas, usted puede programar con su médico un examen médico anual, lo que se conoce como “examen físico anual”. Normalmente incluye su historial de salud, un examen físico y análisis o pruebas.

Es importante tener un médico regular que ayude a asegurar que reciba la atención médica que es mejor para sus necesidades individuales. Pero las personas sanas con frecuencia no necesitan exámenes físicos anuales, y pueden incluso hacerles más mal que bien. Estas son las razones:

Los exámenes físicos anuales normalmente no hacen que esté más sano.

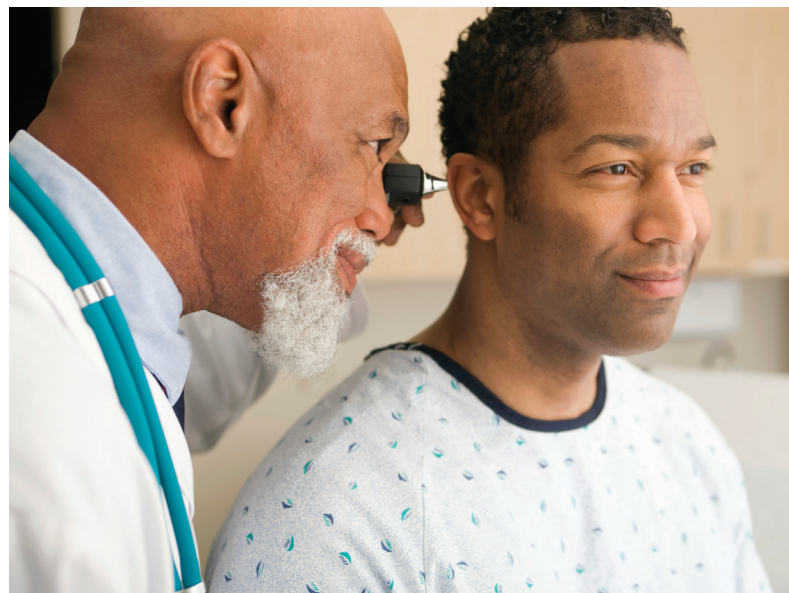
Para su examen físico, su médico puede pedir pruebas, como análisis de sangre y orina, o un electrocardiograma (EKG, por sus siglas en inglés).

A veces, estas pruebas se piden para personas sanas que no tienen factores de riesgo.

Se han realizado muchos estudios sobre los efectos de estos exámenes médicos anuales. En general, lo más probable es que no le ayuden a permanecer sano y a vivir más tiempo. Y, normalmente, no le ayudan a evitar las hospitalizaciones ni le protegen de una muerte por cáncer o por una enfermedad del corazón.

Las pruebas y los exámenes de detección pueden causar problemas.

La mayoría de las personas se deberían realizar una prueba o examen de detección precoz únicamente si tienen síntomas o factores de riesgo.



Un problema es obtener un resultado falso positivo. Estas falsas alarmas pueden causar ansiedad, y pruebas de seguimiento y tratamientos innecesarios. Por ejemplo, un análisis de sangre falso positivo puede dar lugar a una biopsia. Un ECG que no se interprete correctamente puede requerir otra prueba que le exponga a radiación. O puede hacerse un procedimiento que tiene un riesgo de ataque al corazón o muerte en dos de cada 100 pacientes que se someten a la prueba.

Evite los costos innecesarios.

El sistema de atención médica de EE. UU. gasta cientos de millones de dólares al año en pruebas innecesarias solicitadas en exámenes físicos anuales. Miles de millones más se gastan en pruebas de seguimiento y tratamientos.

Establezca un plan con su médico.

Cuando se le hace un examen, su médico:

- Puede encontrar afecciones que necesitan tratamiento.
- Puede encontrar que tiene factores de riesgo de una enfermedad.
- Le aconsejará cuándo recibir seguimiento y cuidado preventivo.

Normalmente su médico puede prestar atención a varias cosas en una sola consulta. Por ejemplo, es posible que le pongan la vacuna de la influenza cuando va al médico para comprobar cómo le funciona su nuevo medicamento para la presión arterial.

Si su médico quiere programar un examen físico anual, puede preguntarle si es necesario. O pregunte si puede esperar hasta que tenga un problema o le toque hacerse una prueba (como una prueba de Papanicolau o una prueba de la presión arterial).

¿Cuándo necesitan entonces un examen médico los adultos?

Puede necesitar un examen médico:

- Cuando está enfermo.
- Cuando tiene un síntoma que podría indicar una enfermedad.
- Para controlar afecciones crónicas o continuas.
- Para comprobar los efectos de una nueva medicina.
- Para ayudar con factores de riesgo, como obesidad o fumar.
- Para cuidado prenatal, si está embarazada.
- Para asuntos de estilo de vida, como planificación familiar, prevención de enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés) y alimentación saludable, especialmente si usted es un adulto joven.
- Por otras razones que estén basadas en sus necesidades individuales.

También es importante consultar al médico si no ha tenido atención médica en mucho tiempo. Lo mejor es tener a un médico de confianza que lo atienda regularmente.

¿Y qué sucede con el cuidado preventivo?

El cuidado preventivo es importante. Tener un médico regular le ayuda a obtener cuidado preventivo.

Vea el cuadro de la derecha para información sobre cómo hablar con su médico.

Este informe es para que lo use usted cuando hable con su proveedor de atención médica. No debe usarse en vez de consejos o tratamientos médicos. Use este informe bajo su propio riesgo.

©2017 Consumer Reports. Elaborado en cooperación con la Sociedad de Medicina Interna General. Para obtener más información acerca de las fuentes usadas en este informe y los términos y condiciones de uso, visite ConsumerHealthChoices.org/about-us/.

Consejo de Consumer Reports

Cómo hablar con su médico

Cada vez que acuda a su médico, estos consejos pueden ayudarle a aprovechar su cita al máximo.

Vaya al grano de inmediato.

Comience explicando la razón por la que está ahí lo más clara y concisamente posible. Si tiene unos cuantos problemas, concéntrese en dos o tres de estos, comenzando por el que le preocupe más. Anote sus inquietudes con antelación.



Traiga una lista de sus medicinas. Infórmele a su médico sobre todos los medicamentos recetados y de venta libre, suplementos dietéticos y remedios de hierbas que toma regularmente, e incluya las dosis.

Conozca su historial médico. Poder hablar sobre sus problemas y procedimientos médicos anteriores puede hacer que una consulta sea mucho más eficiente. Anote todo si es complicado. Además, asegúrese de que su médico principal tenga un registro de todas las pruebas y tratamientos de otros médicos.

Asegúrese de que entiende a su médico. Anote información clave sobre cualquier afección que tenga, los medicamentos que se le recetan o las medidas que necesita tomar. Además, puede preguntar si puede grabar la conversación. Si hay algo que no entiende, pídale a su médico que repita la información hasta que usted la entienda. Repita lo que piensa que oyó al médico decir para asegurarse de que lo ha entendido. Considere traer a alguien con usted para que le ayude a recordar todo y hacer preguntas. Si no entiende inglés o si es sordo, tiene derecho legalmente a un intérprete proporcionado por su médico.

Pregunte acerca de recursos adicionales. ¿Cuenta el consultorio de su médico con personal que pueda responder las preguntas que tenga después, como un asistente médico, enfermero o enfermero diplomado? Averigüe como comunicarse con estos por teléfono. Además, su médico debe poder dirigirle a información de confianza en línea.

Hágale a su médico las siguientes cinco preguntas antes de someterse a cualquier prueba, tratamiento o procedimiento:

1. ¿Realmente necesito esta prueba o procedimiento?
2. ¿Cuáles son los riesgos y los efectos secundarios?
3. ¿Hay opciones más sencillas y más seguras?
4. ¿Qué pasa si no hago nada?
5. ¿Cuánto cuesta, y lo pagará mi seguro?