Annual Checkup Meeting Kit – Spanish

QUÉ ESTÁ EN RIESGO

Las cuestiones de seguridad y salud son de suma importancia para toda organización. Toda empresa debe pensar en la salud de sus empleados, que es un criterio clave para el éxito de la organización. Muchas empresas cuentan con un programa de bienestar especialmente diseñado o con iniciativas de salud periódicas para sus trabajadores. Las empresas que tienen programas anuales de chequeo médico para sus empleados son testigos de una mayor eficiencia y productividad entre su equipo.

El programa de bienestar de los empleados aporta enormes beneficios. Los reconocimientos médicos periódicos no sólo garantizan que los empleados estén en forma y sean eficientes, sino que también los conectan con la dirección de una manera mejor.

La mayoría de las organizaciones de diferentes tamaños han empezado a darse cuenta poco a poco de la importancia de una plantilla sana y han empezado a ofrecer paquetes de chequeos físicos anuales y la inversión ayuda a establecer muchos beneficios.

CUÁL ES EL PELIGRO

CHEQUEO ANUAL

Detectar problemas de salud

Acudir a un chequeo anual tiene muchas ventajas. El beneficio más obvio es detectar los problemas antes de que empiecen o muy pronto antes de que se conviertan en algo importante. A medida que envejecemos, es importante someterse a pruebas de detección de ciertas enfermedades. Algunos ejemplos de cosas que se pueden

detectar son el cáncer de piel, el cáncer de mama, los niveles de colesterol, la presión arterial alta y el cáncer de próstata.

Proactivo VS Reactivo

La naturaleza humana es reactiva en lugar de proactiva en muchos aspectos de la vida. Nuestra salud es un área en la que muchas personas no toman medidas para mejorarla hasta que se produce un problema. Este es un enfoque reactivo. Es importante tener un enfoque proactivo para proteger su salud. Acudir al médico para un chequeo anual es una parte importante de un enfoque proactivo para mantener una buena salud.

PREGUNTA – ¿POR QUÉ NO HACERSE UN CHEQUEO ANUAL?

Hay algunas razones, pero ninguna de ellas tiene validez o razonabilidad.

- Utilizan la excusa de que me siento bien, no me pasa nada.
- Cuestiones de dinero o no tener seguro.
- Dicen que no tienen tiempo.
- Prefieren esperar hasta que se enfermen o se lesionen.

Evitan un problema mayor más adelante abordando un problema menor al ir al médico anualmente para un chequeo.

COMO PROTEGERSE

FINALIDAD DEL EXAMEN MÉDICO PERIÓDICO

La respuesta

- Como prevención primaria.
- Para identificar los factores de riesgo de enfermedades crónicas comunes.
- Para detectar enfermedades que no presentan síntomas aparentes (prevención secundaria).
- Como forma de que el médico aconseje a las personas para promover un comportamiento saludable.
- Para actualizar los datos clínicos desde el último chequeo.
- Para mejorar la relación entre usted y su médico.

CHEQUEOS PREVENTIVOS

Las pruebas de cribado son útiles para la detección precoz de enfermedades. Algunos ejemplos son el examen físico, la lectura de la presión arterial, la prueba de Papanicolaou y las pruebas de laboratorio.

Las inmunizaciones incluyen vacunas como el refuerzo del tétanos, las vacunas contra la gripe y otras vacunas.

La prescripción de medicamentos puede ser tan simple como sugerir que una persona con factores de riesgo de enfermedad cardíaca tome una aspirina diariamente.

El asesoramiento para la promoción de la salud, ya sea antes o durante un problema de salud, puede disminuir la carga de sufrimiento o prevenir la enfermedad. Algunos ejemplos de temas de asesoramiento son el abandono del tabaquismo, las prácticas sexuales seguras y los consejos sobre suplementos de ácido fólico antes del embarazo.

NIVELES DE ATENCIÓN PREVENTIVA

Existen tres niveles de atención preventiva: Los tres niveles de atención preventiva son componentes importantes de la prevención de enfermedades y el mantenimiento de la salud.

La prevención primaria incluye intervenciones que pueden prevenir completamente la enfermedad en personas de riesgo. Un ejemplo son las inmunizaciones contra ciertas enfermedades prevenibles por vacunación, como el sarampión y el tétanos.

La prevención secundaria identifica los factores de riesgo establecidos para la enfermedad. El control de la presión arterial, el colesterol y la realización de pruebas de Papanicolaou para el cribado del cáncer de cuello de útero son ejemplos en los que la identificación de resultados anormales puede dar lugar a intervenciones eficaces que pueden evitar el desarrollo de enfermedades graves.

La prevención terciaria es un proceso para optimizar la salud una

vez que se ha diagnosticado una enfermedad. Un ejemplo es un plan de gestión para evitar que una persona sufra otro ataque al corazón cuando ya tiene una enfermedad cardíaca establecida.

CONCLUSIÓN

Nuestra salud lo es todo. Sin ella no tenemos nada. Todo lo que haga en su vida en este momento depende de su buena salud. Propóngase ir al médico todos los años, tanto si se siente bien como si no. Detectar un pequeño problema antes de que se convierta en algo mayor puede marcar la diferencia entre una muerte prematura y vivir con fuerza unas cuantas décadas más.