



FUNDACIÓN  
VALLE DEL LILI  
*Excelencia en Salud al servicio de la comunidad*

# Carta de la salud

Febrero 2020 #285

ISSN 1900-3560

## Medicina Familiar: el arte y la ciencia de prevenir

Dr. Carlos Chavarro, Dra. Ximena Condines, Dra. María Isabel Cuervo.  
Medicina Familiar - Fundación Valle del Lili.  
Docentes Universidad ICESI.

### INTRODUCCIÓN

El nuevo informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) invita a las ciudades de todo el mundo a tomar medidas para frenar las enfermedades no transmisibles como: infarto de miocardio, ataque cerebrovascular, hipertensión arterial, diabetes, enfermedad obstructiva crónica, asma y los diferentes tipos de cáncer; esto con el fin de fortalecer las medidas de prevención, debido a que estas enfermedades son las responsables del 80% de las muertes en todo el mundo.

La promoción de la salud y la prevención de la enfermedad son todas aquellas acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientadas a que la población mejore sus condiciones para vivir y disfrute de una vida saludable.

Dentro de las responsabilidades de todos los individuos está: cuidar y mantener su salud, además de vigilar y contribuir con el control de los riesgos y problemas que afectan su salud y la de los que lo rodean.

En Colombia, una de las especialidades que históricamente se ha entrenado para este nivel de prevención es la Medicina Familiar.



Por lo tanto, la visita con el médico familiar es el primer contacto que el paciente debe tener con un especialista en el sistema de salud, ya que este es el encargado de coordinar el cuidado de las diferentes patologías de sus pacientes, apoyándose en los demás especialistas.

Durante una consulta con el especialista en Medicina Familiar, el paciente recibe una atención que se enfoca en la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y el control de enfermedades existentes. Inicia desde una entrevista médica centrada en el paciente, evaluando riesgos personales, familiares y examen físico completo; finalizando con una integración de los aspectos físicos, emocionales, sociales y familiares encontrados en el paciente, para dar una impresión diagnóstica y un tratamiento individualizado y acorde a las necesidades del individuo.

Durante este tipo de consultas, además de escuchar atentamente las necesidades y preferencias del paciente, se brindan recomendaciones para prevenir el desarrollo de la enfermedad (prevención primaria), detectar tempranamente la enfermedad (prevención secundaria) y evitar las complicaciones de las enfermedades existentes (prevención terciaria).

El enfoque de atención debe ser individualizado, acorde con la edad del paciente, debido a que los riesgos en salud son diferentes con el avance de la edad.

Esta Carta de la Salud sobre medicina preventiva, se orientará en brindar recomendaciones a los adultos jóvenes entre 20 y 40 años, así como a los adultos maduros entre 40 y 60 años.

### Recomendaciones en Prevención primaria:

Son medidas orientadas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, a través del control de los factores causales y los factores predisponentes o condicionantes (OMS, 1998).

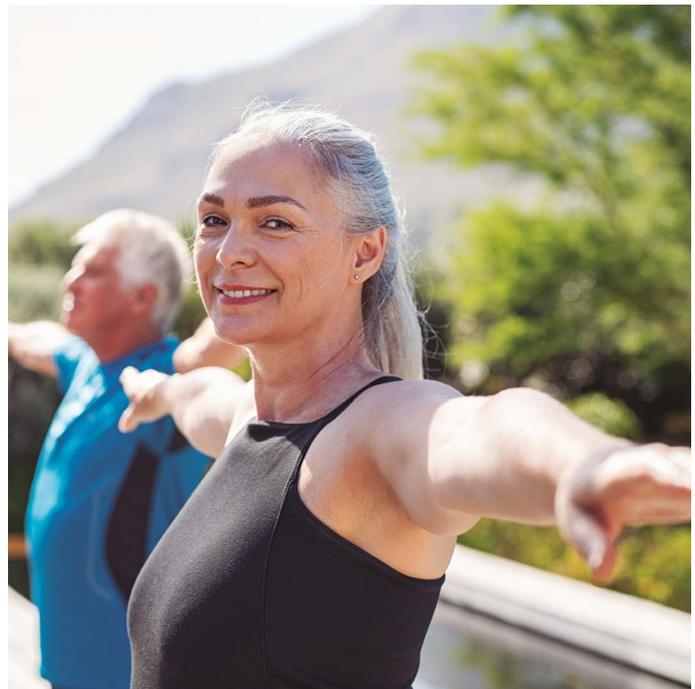
Es deber del médico familiar, promover el estilo de vida saludable de sus pacientes y ponerlos al tanto de la conexión que existe entre los factores de riesgo y la salud. Las actividades que se recomiendan para detectar riesgos y evitar la aparición de la enfermedad, son similares en ambos grupos de edad; se hace necesario evaluar e intervenir aquellos estilos de vida que están generando una predisposición a desarrollar una enfermedad.

Estas son algunas recomendaciones:

**Dieta:** se deben incluir alimentos variados en las tres comidas principales y dos adicionales, para mantenerse saludables. Algunas recomendaciones son: una porción diaria de alimentos de origen animal, tres porciones de lácteos hasta alcanzar un equivalente entre 1.000 y 1.500 mg de calcio al día; tres porciones de verduras crudas o

cocidas, en variedad de colores; limitar la ingesta de sodio y consumir de 6 a 8 vasos con agua al día.

**Ejercicio:** el ejercicio beneficia a personas de todas las edades; disminuye todas las causas de morbilidad e incrementa la expectativa de vida; mejora el acondicionamiento físico; reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, hipertensión, diabetes, osteoporosis, obesidad, algunos tipos de cáncer, ansiedad, depresión, deterioro cognitivo y finalmente, reduce el riesgo de caídas y lesiones. Las recomendaciones incluyen de 20 a 30 minutos de actividad aeróbica como son: caminatas y trotes entre 3 y 5 días por semana; ejercicios para mantener o incrementar la masa muscular y actividades que ejercitan el equilibrio, recomendadas para mejorar la estabilidad y prevenir las caídas.



**Tabaquismo:** es bien conocida la relación que tiene el tabaco con las enfermedades pulmonares y el cáncer pulmonar, así como con otros tipos de cáncer. Por lo tanto, el médico de familia debe aconsejar a sus pacientes sobre el abandono del consumo de tabaco. A cualquier edad en que se cese el tabaquismo se obtiene beneficio para la salud. Existen diversas estrategias que el médico familiar puede emplear para ayudar a los pacientes que quieran dejar de fumar (terapias, fármacos).

### Consumo de alcohol y sustancias psicoactivas:

muchos pacientes experimentan problemas de salud relacionados con las complicaciones del consumo de alcohol o de drogas. Se ha visto relación entre el consumo de dichos tóxicos con la aparición de enfermedades tales como cirrosis, hepatitis, VIH, enfermedades mentales, entre otras. Se deben detectar tempranamente signos de consumo y advertir sobre los riesgos que ello conlleva. Asimismo

reducir la vulnerabilidad del consumo, interviniendo de manera integral mediante la creación y fortalecimiento de las condiciones de estilos de vida y conductas saludables.

**Evaluación de factores de riesgo cardiovascular:** hace referencia a todos los riesgos conocidos para el desarrollo de infarto del corazón, accidente cerebrovascular, falla cardíaca y enfermedad arterial. Es necesario identificar tempranamente factores de riesgo como son: la hipertensión arterial, las alteraciones en el colesterol, en la glucemia, la obesidad y el tabaquismo así como la existencia de antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares. Para evaluar estos riesgos se hace necesaria la valoración médica, toma de exámenes complementarios y finalmente, según el riesgo calculado, puede considerarse junto con el paciente el inicio de terapias farmacológicas como lo son las estatinas y aspirina.

**Salud sexual y prevención de enfermedades de transmisión sexual:** los pacientes sexualmente activos deben recibir consejería sobre sexo seguro, planificación familiar y riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual (sífilis, gonorrea, hepatitis B y C, VIH, virus del papiloma). También se debe educar a los pacientes sobre el autoexamen mamario y testicular para detectar alteraciones tempranas.

**Depresión:** se debe realizar un test de evaluación de la depresión a todos aquellos pacientes que tengan síntomas sugestivos de dicha enfermedad como son: sentimiento de tristeza o desesperanza, poco interés en hacer las cosas, incapacidad para disfrutar de lo que se hace, alteración del sueño o del apetito.

**Vacunación:** los adultos necesitan mantener sus vacunas al día, porque la inmunidad de las vacunas de la infancia puede desaparecer con el tiempo. La vacunación es una de las medidas de cuidado preventivo más convenientes, seguras y disponibles. Para cada población específica existe un esquema de vacunas aconsejadas. Por ejemplo: a los viajeros se les debe asesorar sobre las enfermedades endémicas en los países que visiten, a los trabajadores de la salud y personas con condiciones especiales de salud como diabetes, enfermedad cardíaca, o enfermedad pulmonar crónica, se les debe orientar sobre el beneficio de recibir vacunas como la del neumococo o el virus de la influenza.

**Asesoramiento para la prevención del cáncer de piel:** el médico debe recomendar a los pacientes sobre la minimización de la exposición a la luz ultravioleta, el uso de bloqueador solar y estar atentos a cambios en la piel.

**Estrés, problemas sociales o familiares:** los estudios han encontrado muchos problemas de salud relacionados con el estrés. Este parece aumentar el riesgo de condiciones como la obesidad, las enfermedades cardíacas, la enfermedad de Alzheimer, la diabetes, la depresión, los

problemas gastrointestinales y el asma. Se recomienda hacer un enfoque centrado en la familia, mantener la perspectiva de los problemas, buscar soluciones y realizar actividades de ocio y técnicas de respiración o meditación.

**Resumen de recomendaciones para el mantenimiento de la salud de los pacientes adultos jóvenes y adultos maduros.**

**Corregir los factores de riesgo:** sedentarismo, tabaquismo, bajo consumo de frutas y verduras, alcohol, hipertensión, diabetes, estrés y alteraciones del colesterol.

**Vacunación:** (algunas recomendaciones)

- Todos los adultos necesitan vacunación contra la influenza cada año y tétanos, diphtheria, y pertussis (Tdap) o Td.
- Vacuna contra el virus de papiloma humano para mujeres hasta los 45 años, hombres hasta los 26 años.
- Vacuna contra enfermedades respiratorias en personas con asma o fumadores (neumococo).
- Vacuna contra herpes zoster para mayores de 50 años.

### Recomendaciones en prevención secundaria

En este nivel de prevención el médico busca realizar un diagnóstico temprano, debido a que el paciente aún no presenta síntomas de la enfermedad. La captación oportuna y el tratamiento adecuado serán esenciales para el control de la enfermedad.

**Para cáncer de cuello uterino, se debe examinar así:**

- **Mujeres menores de 25 años:** según factores de riesgo (inicio de relaciones sexuales antes de los 15 años, multiparidad (3 o más hijos), múltiples compañeros sexuales), con citología cervicovaginal.
- **Mujeres mayores de 25 años:** con citología cervicovaginal y esquema cada 3 años.
- **A partir de los 30 años:** con prueba de VPH cada 5 años.

Las actividades de prevención secundaria para el adulto joven emplean un modelo de evaluación de riesgos individualizados para los pacientes con **antecedentes familiares de cáncer de mama, colon y recto**, debido a que en casos de alto riesgo para el desarrollo de estas enfermedades, será necesario realizar las pruebas de detección temprana antes de los 40 años tales como: ecografía mamaria, colonoscopia o sangre oculta en heces, entre otras.

En adultos mayores de 50 años se recomienda realizar búsqueda temprana de **cáncer de mama** por medio de la mamografía para las mujeres con riesgo promedio, con un intervalo de cada dos años.

Con el fin de detectar tempranamente el cáncer de colon y recto en hombres y mujeres, la recomendación es examinar a los pacientes de 50 a 75 años de edad con sangre oculta en las heces cada 2 años, y colonoscopia total cada 10 años.

Para los adultos mayores de 55 años que sean fumadores pesados o hayan dejado de fumar en los últimos 15 años, se recomienda una tomografía computarizada de tórax de baja dosis cada año por 3 años para detectar tempranamente un **cáncer pulmonar**.

En **cáncer de próstata** se debe hacer un abordaje especial al paciente sobre riesgos y beneficios de someterse a pruebas adicionales como PSA y tacto rectal en hombres mayores de 50 años, que no presenten síntomas y que acudan a consulta médica por diferentes causas.

### Resumen de recomendaciones para el mantenimiento de la salud de los pacientes adultos jóvenes y adultos maduros.

- Detección temprana de cáncer de cuello uterino.
- Cáncer de colon y recto, cáncer de mama, cáncer de próstata y pulmón.

### Recomendaciones en prevención terciaria

La prevención terciaria se realiza cuando ya se ha instaurado la enfermedad, y se intenta evitar que esta empeore.

Se busca fundamentalmente el control y seguimiento del paciente que presenta una enfermedad, para aplicar oportunamente el tratamiento, las medidas de rehabilitación y minimizar así los sufrimientos causados al perder la salud; facilitar la adaptación de los pacientes a problemas incurables y contribuir a prevenir o a reducir al máximo, las complicaciones y recidivas de la enfermedad.

En este grupo de enfermedades están las patologías crónicas que se definen como condiciones que duran 1 año o más y que requieren atención médica continua o limitan las actividades de la vida diaria. Las enfermedades cardíacas, las enfermedades respiratorias, la diabetes y el cáncer, son las principales causas de muerte y discapacidad en Colombia según el ministerio de salud.

Una vez se confirma el diagnóstico, el médico brindará las recomendaciones de prevención y tratamiento específico según las guías de práctica clínica para cada una de ellas.

### Resumen de recomendaciones para el mantenimiento de la salud de los pacientes adultos jóvenes y adultos maduros.

Control mensual o trimestral de las enfermedades crónicas, tales como diabetes, hipertensión arterial, dislipidemia, infarto del corazón, accidente cerebrovascular, enfermedad pulmonar, enfermedad renal crónica, cáncer, entre otras.

## Conclusiones

El médico de familia actúa como médico de cabecera del paciente y su familia a lo largo de las distintas etapas vitales. Genera un vínculo estrecho y una relación de confianza que constituye una de las herramientas diagnósticas y terapéuticas más potentes de esta especialidad.

El contacto entre el paciente y su médico no está solo limitado a la situación de enfermedad, sino también a educar sobre estrategias de prevención y hábitos de vida saludable.

El médico familiar está preparado para trabajar en equipo y coordinar el cuidado de las diferentes patologías de sus pacientes junto a los demás especialistas.

Siempre será importante discutir las opciones terapéuticas y de intervención entre el médico y el paciente, con la toma de decisiones centradas en este.

## COMITÉ EDITORIAL

- Dra. Marcela Granados • Dra. Diana A. Prieto
- Dr. Jorge M. Madriñán • Dra. Zamira Montoya
- Dr. César A. Arango • Dr. Harry M. Pachajoa
- Dr. Luis A. Escobar • Dr. Fernando Sanabria
- Dra. Mónica A. Villegas • Enfermera, Julia A. Leal
- Nutricionista, Jeannina Escalante Flórez
- Coordinadora de Comunicaciones, María Isabel Sánchez
- Comunicadora, Vanessa Anturi • Abogado, Camilo A. García
- Comunicadora, Margarita Londoño Vélez

Dirección: Cr. 98 # 18-49

Tel: 331 9090 - Santiago de Cali

E-mail: [cartadelasalud@fvl.org.co](mailto:cartadelasalud@fvl.org.co)

Citas: [centraldecitas@fvl.org.co](mailto:centraldecitas@fvl.org.co)

Versión digital disponible en

[www.valledelili.org/cartadelasalud](http://www.valledelili.org/cartadelasalud)

Diagramación: Daniela Gutiérrez Calderón



fvcali



fvltv



@FVLCali



@fundacionvalledelili



Fundacion Valle del Ilii



Fundacion Valle del Ilii



Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



FUNDACIÓN VALLE DEL LILI  
Especialidad en Salud al servicio de la comunidad

Los conceptos y opiniones contenidos en los artículos de la Carta de la Salud, corresponden únicamente al de los autores y editorialistas. Esta publicación pretende mejorar su información en temas de la salud en general. Las inquietudes que se relacionen con su salud personal, deben ser consultadas y resueltas con su médico.