



# Carta de la salud

ISSN 1900-3560

Febrero 2020 #285

## 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 a tomar medidas para frenar enfermedades no transmisibles como el infarto de miocardio, el ataque cerebrovascular, la hipertensión arterial, la diabetes, la enfermedad obstructiva crónica, el asma y diferentes tipos de cáncer. Estas enfermedades son las responsables del 80% de las muertes en todo el mundo.

Por promoción de la salud y prevención de la enfermedad se entienden todas las acciones, procedimientos e intervenciones integrales, orientados a que la población mejore sus condiciones para disfrutar una vida saludable.

Todos los individuos tienen la responsabilidad de 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 en el sistema de salud, ya que 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 enfocada en la promoción de la salud, prevención de la enfermedad y control de enfermedades existentes. La consulta inicia con una entrevista médica centrada en el paciente, para evaluar riesgos personales y familiares, seguida de un examen físico completo que permite la integración de los aspectos físicos, emocionales, sociales y familiares para dar una impresión diagnóstica y un tratamiento individualizado, 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), o detectarla de manera temprana (prevención secundaria) o 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:

Es deber del médico familiar, promover el estilo de vida saludable de sus pacientes y ponerlos al tanto de la conexión existente entre los factores de riesgo y la salud. Así que la prevención primaria consiste en orientar sobre las medidas dirigidas a evitar la aparición de una enfermedad o problema de salud, a través del control de factores causales y de factores predisponentes o condicionantes (OMS, 1998).

Las actividades que se recomiendan en la prevención primaria son similares en ambos grupos de edad, pues se hace necesario evaluar e intervenir sobre estilos de vida que puedan estar generando una predisposición a desarrollar una enfermedad.

Estas son algunas recomendaciones:

**Dieta:** para mantenerse saludable se deben incluir alimentos variados en las tres comidas principales y las dos adicionales. 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 (sal) y consumir de 6 a 8 vasos de agua al día.

**Ejercicio:** el ejercicio beneficia a todas las edades, disminuye las causas de morbilidad e incrementa la expectativa de vida, mejora el acondicionamiento físico y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular, cerebrovascular, hipertensión, diabetes, osteoporosis, obesidad, algunos tipos de cáncer, ansiedad, depresión, deterioro cognitivo y reduce el riesgo de caídas y lesiones. Se recomienda realizar de 20 a 30 minutos de actividad aeróbica, como caminatas y trotes, entre 3 y 5 días por semana, ejercicios para mantener o incrementar la masa muscular y actividades que ejercitan el equilibrio, para mejorar la estabilidad y prevenir 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 el abandono del consumo de tabaco pues a cualquier edad en que se cese el tabaquismo se obtienen beneficio para la salud. Existen diversas estrategias (terapias o fármacos) que el médico familiar puede emplear para ayudar a los pacientes que quieran dejar de fumar.

**Consumo de alcohol y sustancias psicoactivas:** existe una relación entre el consumo de estas sustancias y la posibilidad de desarrollar enfermedades como: cirrosis, hepatitis, VIH o 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 estilos de vida y conductas saludables.

### **Evaluación de factores de riesgo cardiovascular:**

hace referencia a los riesgos conocidos para el desarrollo de infarto del corazón, accidente cerebrovascular, falla cardíaca y enfermedad arterial. Es necesario identificar tempranamente factores como la hipertensión arterial, alteraciones en el colesterol, en la glucemia, obesidad y tabaquismo, así como antecedentes familiares de enfermedades cardiovasculares. Para evaluar estos riesgos, además de la valoración médica, se toman exámenes complementarios y finalmente, según el riesgo calculado, puede considerarse junto con el paciente el inicio de terapias farmacológicas como las estatinas y la 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 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 aconsejable, 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 del virus de la influenza.

### **Asesoramiento para la prevención del cáncer de piel:**

el médico debe recomendar a los pacientes minimizar 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 que 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 aprovechamiento del tiempo libre y técnicas de respiración o meditación.

### **Resumen de recomendaciones en prevención primaria para 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. 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) o múltiples compañeros sexuales), con citología cervicovaginal.
- **Mujeres mayores de 25 años:** con citología cervicovaginal y aplicar el esquema de 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 individualizado para 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 pruebas de detección temprana, antes de los 40 años, tales como: ecografía mamaria, colonoscopia o sangre oculta en heces, entre otras.

En mayores de 50 años, para mujeres con riesgo promedio, se recomienda realizar búsqueda temprana de cáncer de mama por medio de la mamografía, 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 a los pacientes de 50 a 75 años de edad es practicar exámenes de sangre oculta en las heces cada 2 años y colonoscopia total cada 10 años.

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

Para la detección temprana del cáncer de próstata se debe hacer un abordaje especial al paciente sobre los 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 en prevención primaria para pacientes adultos jóvenes y adultos maduros.

- Detección temprana de cáncer de cuello uterino.
- Detección temprana de 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. Busca fundamentalmente el control y seguimiento del paciente que presenta una enfermedad, para aplicar oportunamente el tratamiento, las medidas de rehabilitación y minimizar los sufrimientos causados al perder la salud; facilitar la adaptación de los pacientes a problemas incurables y contribuye a prevenir o reducir, al máximo posible, las complicaciones y recidivas de la enfermedad.

En este grupo están las patologías crónicas, que se definen como condiciones que duran un 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 de acuerdo con las guías de práctica clínica para cada una de ellas.

### Resumen de recomendaciones en prevención terciaria para adultos jóvenes y adultos maduros.

Control regular 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, entre médico y paciente, las opciones terapéuticas y de intervención para tomar decisiones centradas en el paciente.

## 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

Síguenos en:  [fvcali](https://www.facebook.com/fvcali)  [fvltv](https://www.youtube.com/fvltv)  [@FVLCali](https://twitter.com/FVLCali)  [@fundacionvalledelili](https://www.instagram.com/fundacionvalledelili)  [Fundacion Valle del Ili](https://www.linkedin.com/company/fundacion-valle-del-ili)

Esta publicación de 40.000 ejemplares es cortesía de:



El País



FUNDACIÓN  
VALLE DEL ILI  
Excelencia 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.