

•Un buen regalo para las madres

LAS MUJERES CON HIJOS DEBERÍAN SOMETERSE A UN CHEQUEO MÉDICO UNA VEZ AL AÑO



Una consulta médica por lo menos una vez al año es indispensable en las madres.



Las mamografías son de los exámenes más importantes que se deben realizar las madres para evitar el cáncer de seno.

ALVARO CALDERÓN PANIAGUA
acalderon@prensalibre.co.cr

En vísperas del Día de la Madre, un buen regalo que usted podría hacer a su madre es llevarla a realizarse un chequeo médico general, con lo cual podría quedar muy bien.

Las mujeres tienen mayor esperanza de vida que los hombres, sin embargo, las madres suelen poner de último su propia salud, dando prioridad a la de su familia, lo que puede desembocar en enfermedades, diagnósticos tardíos y una disminución en su calidad de vida.

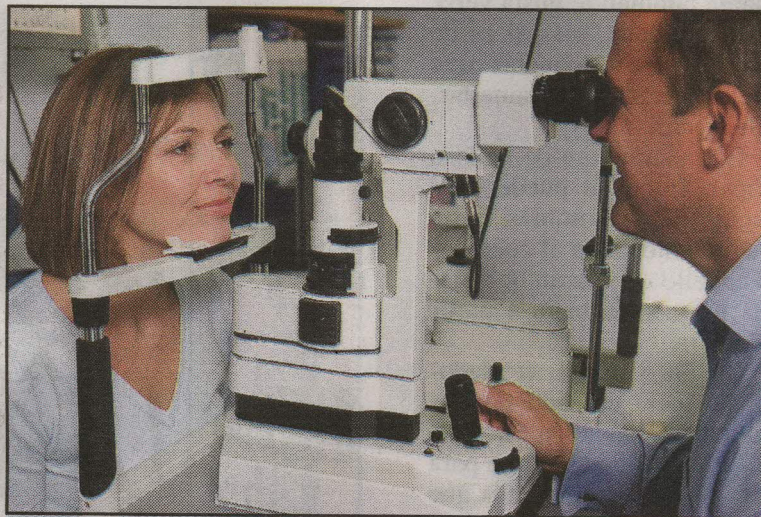
La falta de prevención y detección temprana ha aumentado los casos de hipertensión, diabetes, sobrepeso, osteoporosis y cáncer de mama entre otros males, que ahora son algunas de las enfermedades más comunes de las mujeres.

Por ello, el doctor Felipe Herrera, jefe de la consulta externa del Hospital Metropolitano, dijo que “las mujeres sí cumplen los cuidados de salud de su familia, pero suelen descuidar mucho la propia, esperando hasta que se presenten síntomas o sea demasiado tarde para actuar y obtener resultados positivos en el trata-

miento”.

Ellas están preocupadas por su trabajo, por sus estudios, por los hijos o familiares y ponen de último lugar el cuidado de su salud, indicó.

Agregó que el 64% de las adultas mayores sufre de hipertensión, una de cada tres mujeres tiene osteoporosis y se estima que para el 2024, los casos de quebraduras de cadera habrán aumentado un 240% en mujeres a nivel mundial. El 92% de los casos de cáncer de mama en Costa Rica se diagnostican de manera tardía, convirtiéndonos en el país con más casos de la región y el segundo de mortalidad.



Los exámenes de la vista también son de gran importancia, sobre todo por el uso constante de las computadoras.

El doctor Herrera recalcó la importancia de que las mujeres tomen conciencia y recuerden la necesidad de detectar antes cualquier enfermedad, principalmente si estas se pueden encontrar por medio de exámenes como ultrasonidos o radiografías.

Como explica el médico, aunque una persona se sienta bien, es indispensable que se someta a chequeos médicos regulares, pues muchas de las enfermedades presentan síntomas de manera tardía, cuando el padecimiento está avanzado y es difícil combatirlo.

Los exámenes clínicos rutinarios no solo detectan las en-

fermedades de forma temprana, sino que además garantizan una mejor calidad de vida gracias al seguimiento y la evaluación de los padecimientos y sus riesgos futuros, y qué mejor momento que el actual para regalar a la madre un chequeo general de salud.

Los estilos de vida modernos son sumamente acelerados y la gran cantidad de funciones y labores que realizan las madres les impiden que lleven a cabo un tratamiento preventivo de salud.

Antes de los 40 años, las mamás se deben realizar una vez al año exámenes de sangre para detectar trastornos en el nivel del colesterol, niveles de glucosa alterados como anemias, un papanicolau, para detectar el estado del cuello del útero y un ultrasonido ginecológico, para revisar ovarios y útero, explicó el profesional.

Las mamás mayores de 40 años deben sumar a estos exámenes una mamografía, para detectar irregularidades en los senos y un posible cáncer; un ultrasonido de abdomen general, una desintometría ósea, para medir la densidad de los huesos y prevenir o detectar a tiempo la osteoporosis, y una función cardíaca, que incluye un electrocardiograma y una radiografía de tórax.