

Mantenerse saludable – revisión regular a partir de los 35



Acudir al médico, ¿aun si se siente en forma? Muchas enfermedades – como la hipertensión arterial o los valores aumentados de grasas en sangre – comienzan discretamente, pero pueden dar lugar a enfermedades graves. Por lo tanto, a partir de los 35 años, usted como beneficiario del seguro médico obligatorio, cada dos años tiene

derecho a una revisión médica gratuita. En este examen preventivo se trata de reconocer de manera temprana las enfermedades comunes como diabetes, enfermedades cardíacas y circulatorias y enfermedades renales y sus factores de riesgo.

Esto se hace mediante

1

Entrevista

Se inicia la revisión con una entrevista – la así llamada anamnesis. El médico le pregunta acerca de condiciones patológicas preexistentes y enfermedades de familiares así como también de posibles molestias.

2

Exámenes

Luego siguen varios exámenes:

- ▶ Un examen físico completo: Incluyendo la revisión de corazón, pulmones, cabeza, cuello, abdomen, columna vertebral, aparato locomotor, sistema nervioso y órganos de los sentidos con el fin de identificar hallazgos diferentes o patológicos.
- ▶ El examen de orina: Las evidencias de enfermedades renales y de vejiga así como también de la diabetes se pueden leer en la tira de prueba de la muestra de orina.

- ▶ La obtención de una muestra de sangre: Esta última se evalúa en el laboratorio y proporciona información sobre el colesterol y los niveles de azúcar en la sangre. Basándose en estos valores, el médico puede determinar, por ejemplo, si existe la sospecha de diabetes.
- ▶ La medición de la tensión arterial: Junto con el colesterol, la tensión arterial puede revelar riesgos de enfermedades cardiovasculares como la arteriosclerosis (endurecimiento de las arterias) o infarto al miocardio.

3

Asesoramiento

Por último, el médico le informará sobre los resultados de las revisiones y crea un perfil de riesgo individual para usted. También le da consejos para una vida sana. En caso de sospecha o diagnóstico de una enfermedad se realizarán exámenes complementarios o un tratamiento correspondiente.

Revisión: Sus ventajas

- ▶ La revisión es rápida y fácil.
- ▶ Usted obtiene una visión general de su estado de salud.
- ▶ Se pueden detectar de manera temprana los posibles riesgos de enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiovasculares y enfermedades renales.

¡Cuanto antes, mejor!

¡Simplemente pida una cita con su médico de cabecera para la revisión!

Buscador de médicos en todo el país

¿Buscando un médico o psicoterapeuta? En Internet bajo www.kbv.de/artzsuche usted puede llegar a nuestro buscador de médicos para toda Alemania. También está **disponible de manera gratuita** en la tienda de aplicaciones. Las asociaciones de médicos de las cajas mutuas siempre ofrecen los últimos datos de médicos.

Su calendario personal de previsión

Las siguientes pruebas de detección temprana son parte de los servicios que ofrece el seguro de salud pública, que son gratuitos para usted.

Edad	Mujeres	Hombres
A partir de 20 años	Detección temprana de cáncer en el cuello uterino y enfermedades de cáncer de los órganos genitales Anualmente	
Adicionalmente A partir de 30 años	Detección temprana de cáncer de mama Anualmente	
A partir de 30 años	Revisión a los 35 Cada dos años	Revisión a los 35 Cada dos años
A partir de 30 años	Detección temprana de cáncer de piel Cada dos años	Detección temprana de cáncer de piel Cada dos años
A partir de 45 años		Detección temprana de cáncer de próstata y los genitales externos Anualmente
A partir de 50 años	Detección temprana de cáncer de colon (prueba de sangre no visible en las heces) Anualmente, hasta los 55 años	Detección temprana de cáncer de colon (prueba de sangre no visible en las heces) Anualmente, hasta los 55 años
A partir de 50 años	Detección temprana de cáncer de mama Cada dos años hasta el final del 70º año de vida: invitación a un despistaje con mamografía	
A partir de 55 años	Detección temprana de cáncer de colon Alternativamente cada dos años para detectar sangre oculta en las heces o Dos colonoscopias a intervalos de diez años	Detección temprana de cáncer de colon Alternativamente cada dos años para detectar sangre oculta en las heces o Dos colonoscopias a intervalos de diez años

Su próxima cita:

Las asociaciones de médicos y la asociación federal de médicos de las cajas mutuas

Alrededor de 150.000 médicos y psicoterapeutas psicológicos se hacen cargo de la atención médica ambulatoria en Alemania. Las asociaciones de médicos de las cajas mutuas (KVen) se encargan de que todo funcione debidamente:

- ▶ Para todos los médicos y psicoterapeutas en ejercicio, ellas firman contratos con todas las cajas mutuas de ley para brindar asistencia ambulatoria. Así, los pacientes pueden visitar a cualquier médico o psicoterapeuta, sin importar en qué caja mutua estén asegurados.
- ▶ Garantizan una asistencia ambulatoria en cualquier momento del día y de la noche.
- ▶ Revisan las cualificaciones de los médicos y psicoterapeutas contratados, controlan el equipo médico y la calidad de los exámenes.

La organización que agrupa a las 17 asociaciones de médicos de las cajas mutuas en Alemania es la Asociación Federal de Médicos de las Cajas Mutuas (KBV).
www.kbv.de

KBV



Una iniciativa de prevención de las asociaciones de médicos de las cajas mutuas y de la Asociación Federal de Médicos de las Cajas Mutuas

Sello de consulta