

CIENCIA EN ACCIÓN

En los laboratorios, la innovación y el conocimiento se combinan para anticiparse a los desafíos del mañana. Estas zonas experimentales no solo son el corazón de la investigación científica, sino también la primera línea en la prevención de enfermedades.



SALUD DESPUÉS DE LOS 30: CHEQUEOS MÉDICOS IMPRESCINDIBLES PARA HOMBRES Y MUJERES

A partir de las tres décadas, el cuerpo comienza a mostrar señales que requieren mayor atención. Especialistas recomiendan una serie de exámenes preventivos para detectar a tiempo las enfermedades.

Cumplir 30 años marca un punto de inflexión en la salud. Aunque muchas personas se sienten en la plenitud de su bienestar físico, esta etapa representa el momento ideal para adoptar una cultura de prevención que permita detectar a tiempo enfermedades silenciosas como la hipertensión, la diabetes o ciertos tipos de cáncer.

Según los doctores, Orlando Pin y Gabriela Panchana aseguran que los hombres y las mujeres deben realizarse chequeos médicos anuales que incluyan una serie de exámenes básicos pero fundamentales.

PARA AMBOS SEXOS:

Perfil lipídico. Evalúa los niveles de colesterol y triglicéridos, fundamentales para prevenir enfermedades cardiovasculares.

Glucosa en sangre. Detecta posibles señales de diabetes tipo 2.

Presión arterial. Su control regular permite identificar hipertensión, una condición muchas veces asintomática.

Índice de masa corporal (IMC) y circunferencia abdominal. Importantes para evaluar el riesgo de enfermedades metabólicas.

Examen de la vista y oído. Para prevenir o detectar afecciones que pueden desarrollarse lentamente.

Evaluación de la salud mental. Estrés, ansiedad y depresión pueden aparecer en esta etapa sin previo aviso.



GABRIELA PANCHANA
Obstetra y magister en Salud Pública.



ORLANDO PIN
Médico Internista, especialista en enfermedades cardiovasculares, renales, gastrointestinales, artrosis y artritis.

MUJERES: chequeos que no deben postergarse

La salud de la mujer atraviesa diferentes etapas, y con cada una cambian también los riesgos y necesidades de cuidado. Para la doctora Gabriela Panchana, médico obstetra, la prevención no solo reduce complicaciones: puede salvar vidas.

"Realizar controles médicos según la etapa de la vida permite detectar patologías a tiempo, acceder a tratamientos oportunos, disminuir síntomas y reducir el riesgo de enfermedades graves y muertes prematuras en mujeres jóvenes", afirma. A partir de los 30 años, si la paciente ha iniciado su vida sexual, recomienda realizar una valoración ginecológica completa: examen físico, exploración de mamas, papanicolaou, ecografía transvaginal, hemograma y uroanálisis. Si no ha tenido relaciones, puede optar por una ecografía abdominopélvica y exámenes de laboratorio generales. Después de los 40, el cuerpo empieza a experimentar cambios propios del climaterio: irregularidades menstruales, sofocos, variaciones hormonales, disminución de la libido, resequead vaginal, entre otros síntomas.



También puede haber pérdida de densidad ósea y alteraciones en los niveles de colesterol, que elevan el riesgo cardiovascular. En esta etapa, el seguimiento médico se vuelve crucial. A partir de los 50 años, la atención médica debe ser integral. "Ya no se trata solo de prevenir cáncer de mama o de cuello uterino", explica la Dra. Panchana, "sino también de vigilar la salud ósea, metabólica, cardiovascular, visual y emocional". La etapa posmenopáusica también requiere controles ginecológicos regulares, pues siguen existiendo riesgos que deben monitorearse.

En cuanto a la frecuencia de los chequeos, recomienda una periodicidad anual o semestral, según cada caso y bajo indicación profesional. Sobre el miedo o el pudor que aún sienten muchas mujeres, su mensaje es claro: "Es comprensible sentir incomodidad ante estos controles, pero es la única forma de detectar enfermedades oportunamente.

Las pacientes deben buscar profesionales que les inspiren confianza y no dudar en pedir explicaciones. La prevención comienza con información y acompañamiento. Ninguna mujer debe sentirse sola en el proceso".

Por qué los hombres deben tomarse en serio los exámenes de prevención A LOS 30, 40 Y 50 AÑOS

Hay hombres llegan tarde al diagnóstico. No porque la medicina haya fallado, sino porque ellos postergan los controles médicos. Es hora de cambiar eso.

"A los 30 años, el cuerpo comienza a darnos señales más sutiles. Tal vez ya no recuperamos igual después de una noche sin dormir o el estrés empieza a sentirse más profundo. Aquí es cuando debemos hacernos los primeros chequeos importantes: glucosa, colesterol, presión arterial, función hepática, y evaluación del estado físico general. No se trata de buscar enfermedades, sino de anticiparnos a ellas.

A los 40, el riesgo

cardiovascular se vuelve más real. Muchos hombres empiezan a tener prediabetes, hígado graso o hipertensión sin saberlo. También es momento de examinar la salud prostática, sobre todo si hay antecedentes familiares. Un análisis de PSA (antígeno prostático específico) y una visita al urólogo pueden detectar a tiempo un problema que, en estadios tempranos, tiene solución.

A los 50, entramos en una etapa crítica. Aquí ya no se habla solo de prevención, sino de diagnóstico precoz. Cáncer de colon, de próstata y enfermedades del corazón son más frecuentes. Por eso recomiendo firmemente realizarse una colonoscopia, repetir estudios cardíacos y reforzar los controles metabólicos. La salud mental también debe ser revisada. No es debilidad, es madurez". Dice el médico internista Orlando Pin. No esperes a sentirte mal. A los 30, 40 o 50, lo más inteligente que puedes hacer por ti y por tu familia es cuidarte a tiempo.



EL PODER SILENCIOSO DE LA MEDICINA PREVENTIVA

Los laboratorios son aliados estratégicos de la prevención en salud. A través de sus exámenes periódicos, es posible identificar desequilibrios o riesgos ocultos mucho antes de que el organismo manifieste síntomas.



La medicina del siglo XXI ya no puede permitirse ser solo reactiva. La prevención se convirtió en una necesidad impostergable frente al crecimiento de enfermedades crónicas y el envejecimiento poblacional. En este contexto, el laboratorio clínico pasó de ser un recurso auxiliar a ocupar un rol estratégico: anticiparse a la enfermedad antes de que aparezca.

Los exámenes de laboratorio permiten detectar alteraciones mínimas en la química del cuerpo, muchas veces imperceptibles para el paciente. Un ligero aumento del colesterol, una hormona fuera de rango, o una enzima hepática alterada pueden ser los primeros indicios de un proceso patológico que recién está comenzando. Gracias a estos hallazgos tempranos se pueden implementar cambios en el estilo de vida o tratamientos preventivos que eviten complicaciones mayores en el futuro.

Los chequeos preventivos no son solo para quienes están enfermos, sino para toda persona que desea mantenerse sana. Un laboratorio clínico moderno realiza una amplia gama de pruebas —desde hemogramas básicos hasta paneles hormonales, metabólicos, inmunológicos y genéticos— que permiten construir un mapa integral de la salud de cada individuo.

Esta información es especialmente valiosa para detectar enfermedades silenciosas como la hipertensión, la diabetes tipo 2, ciertos tipos de cáncer, enfermedades renales, hepáticas o problemas tiroideos. Muchas de estas condiciones pueden avanzar sin síntomas durante años, hasta que generan daño irreversible. Los análisis clínicos permiten “ver lo invisible” y actuar a tiempo.

Por ejemplo, una simple prueba de glucosa en ayunas puede detectar una prediabetes; un examen de función renal puede alertar sobre un deterioro que aún no ha dado señales clínicas; un análisis de sangre oculta en heces puede ser clave para prevenir el cáncer de colon. El laboratorio, en este sentido, se convierte en una brújula de la salud.

Gracias a los avances tecnológicos, los laboratorios actuales ofrecen resultados más rápidos, precisos y accesibles. Muchos ya cuentan con sistemas automatizados que reducen el error humano, plataformas digitales para la entrega de resultados y hasta pruebas domiciliarias.

Este desarrollo democratizó el acceso a la medicina preventiva. Hoy en día, hacerse un análisis de rutina ya no implica largos tiempos de espera ni costos elevados, lo que facilita su integración como parte de los hábitos de salud de la población.

Uno de los principales retos es fomentar una cultura preventiva en la sociedad. Muchas personas acuden al laboratorio solo cuando ya tienen síntomas o una indicación médica urgente. Cambiar esta mentalidad es clave. La medicina preventiva debe comenzar con una visita voluntaria y periódica al laboratorio, como quien revisa la presión de los neumáticos antes de un viaje largo.

Los profesionales de la salud, los medios de comunicación, las instituciones educativas y el Estado tienen un rol importante en educar a la población sobre el valor de los análisis clínicos. No se trata de fomentar la hipocondría, sino de promover la conciencia sobre la salud como un proceso activo, en el que el conocimiento y la anticipación salvan vidas.

RECOMENDACIONES

1. Realiza chequeos anuales completos, incluso si te sientes bien. La ausencia de síntomas no siempre significa salud.
2. Consulta a un médico antes y después de tus análisis. Él sabrá qué pruebas indicar según tu edad, antecedentes y estilo de vida, y podrá interpretar los resultados correctamente.
3. Incluye análisis específicos según tu perfil. Por ejemplo, mujeres mayores de 40 deberían incluir marcadores hormonales y tiroideos; hombres, pruebas de próstata; y personas con antecedentes familiares, exámenes genéticos o especializados.
4. Haz seguimiento de tus resultados. No ignores valores fuera del rango normal, aunque te sientas bien. Repetir análisis o hacer estudios complementarios puede marcar la diferencia.
5. Incorpora los resultados a tu plan de salud. Utiliza los datos del laboratorio como guía para mejorar tu dieta, hacer ejercicio, reducir el estrés o dejar hábitos nocivos.

PARA SABER

El laboratorio clínico representa una de las herramientas más potentes —y a menudo subestimadas— de la medicina preventiva. No solo ayuda a diagnosticar enfermedades: contribuye a evitarlas. En una sociedad que apuesta por vivir más y mejor, la cultura de los chequeos periódicos debe ocupar un lugar central.

Invertir tiempo en un análisis de laboratorio puede parecer un acto menor, pero en realidad, es una forma de proteger el futuro. Porque cuando se trata de salud, el mejor tratamiento es siempre la prevención.



¡ESTAMOS ATENDIENDO!

NUEVO EDIFICIO INTERLAB

**Calle Emma Ortíz y Justino
Cornejo (Frente al Parque Japonés)**

+ 4.400 m² de
Infraestructura

P 70
Parqueos

TECHNOLOGY
Equipos de
Última Generación

**Más de 3.000
Análisis Clínicos**



Consulte nuestros
puntos de atención

www.interlab.com.ec

PBX
04 2594010

Mensaje de WhatsApp
09 92161438



LAS PRUEBAS QUE NADIE QUIERE HACERSE, PERO QUE TODOS DEBERÍAN CONOCER

Algunas enfermedades no presentan síntomas al inicio. Son silenciosas, pero potencialmente peligrosas si no se detectan a tiempo. En Ecuador, miles de personas postergan ciertos exámenes por temor, por pudor o simplemente porque no se sienten enfermas. Sin embargo, la medicina preventiva insiste en que hacerse estas pruebas incómodas puede salvar vidas.

¿Cuáles son estas pruebas que nadie quiere hacerse, pero todos deberían considerar?

Prueba de VIH

Se realiza con una gota de sangre o una muestra oral. Es rápida y confidencial. Detectar el virus de forma temprana permite iniciar tratamiento y mantener una calidad de vida normal.

Evitarla por miedo puede poner en riesgo la salud propia y la de otros.

Examen de heces (coprológico y sangre oculta)

Aunque genera rechazo por su naturaleza, es una herramienta clave para detectar parásitos, infecciones intestinales, sangrados internos e incluso señales tempranas de cáncer colorrectal. Especialistas recomiendan realizarlo anualmente.

Pruebas de ITS (clamidia, gonorrea, sífilis, herpes)

Muchas infecciones de transmisión sexual son asintomáticas, pero pueden causar secuelas si no se tratan. Los análisis de sangre y orina permiten detectarlas a tiempo, tratarlas y cortar la cadena de contagio.

Hacerse estas pruebas no es señal de promiscuidad, sino de responsabilidad.

Papanicolaou y prueba de VPH

En mujeres, estos exámenes permiten identificar alteraciones en el cuello uterino antes de que se conviertan en cáncer. El VPH es muy común, y su detección temprana es fundamental.

Se recomienda realizarlos una vez al año.

Prueba de hepatitis B y C

Ambas infecciones pueden permanecer años sin manifestaciones claras. Un simple análisis de sangre permite detectarlas y empezar tratamiento antes de que provoquen daño hepático irreversible.

Antígeno prostático (PSA)

En hombres a partir de los 40 o con antecedentes familiares, este examen ayuda a detectar anomalías en la próstata, incluido el cáncer. Puede evitar diagnósticos tardíos y tratamientos más agresivos.

La doctora Darling Dávila Burgos, médico general y posgradista en Dermatología, señala que el desconocimiento y el miedo son las principales causas por las cuales muchas personas postergan estos controles.

Vergüenza, miedo o desinformación hacen que muchos eviten ciertos exámenes. Pero esas pruebas pueden marcar la diferencia entre prevención y complicación.



DARLING DÁVILA
médico general,
posgradista en
Dermatología.

“Hay quienes creen que por tener 25 años no necesitan exámenes. Pero a esa edad pueden iniciarse alteraciones silenciosas que, si se detectan a tiempo, se controlan fácilmente.”

Sobre las pruebas de VIH, hepatitis o ITS, afirma que el estigma social sigue siendo una barrera constante. “Son enfermedades tratables, pero el miedo al juicio ajeno hace que muchas personas eviten el diagnóstico. Y eso las pone en mayor riesgo.”

Su recomendación: controles anuales sin importar la edad o el estilo de vida, con acompañamiento de un médico de confianza. “La prevención no debe ser postergada. Es preferible un chequeo a tiempo que enfrentar una enfermedad crónica que pudo haberse evitado.”

Hacerse un examen no debería generar vergüenza. Al contrario, es una forma de tomar el control de la propia salud. Muchas de estas enfermedades, si se detectan a tiempo, se tratan con éxito. El silencio no protege: la información, sí.

