

# EL REY DE LOS CHEQUEOS

POR ANTONIO ORTÍ

DE LA REVISIÓN MÉDICA QUE TE HACÍAN EN EL COLEGIO A LA QUE TE PROPONEMOS EN ESTE ARTÍCULO, ADEMÁS DE CANAS, MEDIAN MUCHOS AÑOS DE AVANCES TECNOLÓGICOS. PERO CLARO, NO SON LO MISMO UNAS PAPERAS QUE UN INFARTO...

**La medicina preventiva tiene una inmejorable razón de ser:** hay síntomas que pasan desapercibidos para el 95% de los hombres.

“Un simple chequeo aporta datos muy sustanciosos para establecer si existe riesgo cardiovascular o enfermedades muy extendidas (hipertensión, colesterol...) Pero hay muchas otras patologías que no se detectan a tiempo”, confirma el doctor Emilio Cogollos, especialista en Medicina Interna (28 años de experiencia) y miembro de la junta rectora del Colegio de Médicos de Valencia.

## La salud tiene un precio

“Lo que hacemos ahora es poner parches. El futuro es impedir que las ruedas lleguen tan desgastadas, prevenir la enfermedad”, reconoce Cogollos. Pero asegurarse de tener la “máquina” en un estado inmejorable tiene un precio. En concreto, entre 1.000 y 6.000 euros si se acude, por ejemplo, al Centro Internacional de Medicina Avanzada (CIMA).

Ahora mismo, el doctor Siraj Bechich, Jefe del Servicio de Medicina Interna de CIMA, me cede el paso mientras avanzo por un soleado pasillo. Las paredes están forradas de madera, el suelo parece una pista de patinaje, las personas que trabajan en la clínica lucen una sonrisa perenne... Por un momento pienso que estoy en un hotel de lujo, pero no hay que engañarse. Es posible que el ejecutivo de traje gris que se observa al fondo, arrastre, sin saberlo, un “defecto de fábrica” y que su dolencia no haya dado síntomas en reconocimientos más sencillos. En 15 días, es posible que descubra que tiene una enfermedad grave, aunque, paradójicamente, esa pésima noticia tal vez le salve la vida.



## El chequeo, paso a paso

Pero antes, deberá colgar el traje y enfundarse en un chándal gris y naranja (los colores corporativos de CIMA). En cuestión de minutos, llenarán un tubito con su sangre y le permitirán aliviar la tensión nerviosa en un recipiente hábil para la orina. A continuación se someterá a diversas ecografías (corazón, abdomen, vejiga, próstata, vasculares), bajo la atenta supervisión de un "manager médico". Después, un internista medirá su capacidad pulmonar y respiratoria, antes de someterle a una prueba de esfuerzo. Cuando termine, sólo le restarán las pruebas más sofisticadas: scanner cardíaco, tomografía computerizada y la siempre temida colonoscopia (para evitar pesadillas, se duerme al paciente).

Posteriormente, en función de su perfil de riesgo, concluirá el chequeo visitando al neurólogo, al urólogo, al traumatólogo o al oftalmólogo (aunque también podría verse las caras, según el caso, con un endocrinólogo o un otorrinolaringólogo). Resumiendo, en menos de un día, conocerá el estado de su "motor" con la misma precisión que los coches (Mercedes SLK, Lexus, Porsche Cayenne...) que descansan en el parking de la clínica.

"Paradójicamente, la medicina preventiva se practica hoy en día más con los vehículos que con las personas", reconoce Siraj Bechich. Y hay que darle la razón: a juzgar por su aspecto, los automóviles de los pacientes tienen mejor salud que muchos robles. No en vano, cada año se someten a un

exhaustivo "reconocimiento médico" en un concesionario oficial. En cambio, sólo un 3% de los españoles pasan anualmente un examen médico riguroso, en el que diversos especialistas cotejan, no tanto su "carrocería" (que también, sino las piezas claves que pueden hacer que, el día menos pensado, el cuerpo acabe varado en la cuneta.

## Prevenir y curar

Antes de que el corazón diga basta o de que se detecte un cáncer, hay un periodo en el que la enfermedad se está incubando. La arteriosclerosis, por ejemplo, empieza a los 30 años, aunque no se manifiesta hasta más adelante; los infartos, entre los 30 y 40, aunque no se producen hasta algunos lustros después. Y así podríamos seguir con la mayoría de patologías.

Por eso se afirma que la medicina preventiva es el futuro, porque prevé, en un porcentaje muy estimable, cuadros graves como el infarto agudo de miocardio (o cerebral) y todo tipo de cánceres (el 61% de los hombres crían malvas por alguno de estos dos motivos). Gracias a ella, es posible enfrentarse a patologías que en estadios avanzados resultan irreversibles.

Sin embargo, los hombres sienten un miedo atroz a que los especialistas auditen su organismo. "Cuando deciden ir al médico, la enfermedad se ha desarrollado ya, desean obtener una segunda opinión o son "empujados" a la consulta por familiares y amigos", destaca Margarita Bañales, neuropsiquiatra y médico de familia en la Seguridad Social.

## CONSEJOS REALES

El doctor Ruperto Oliveró ha realizado más de 25.000 chequeos a lo largo de su vida. Aunque todos han sido igual de importantes, entiende el hecho de tener al Rey Juan Carlos I como cliente como un honor y como un reconocimiento a su trayectoria profesional. Este reputado especialista se presta a trazarnos una completa radiografía sobre la salud del hombre actual.

**EL NUEVO HOMBRE.** "Hace más ejercicio, tiene una dieta más equilibrada y concede mucha importancia a su salud. En la parte negativa, el estrés ha contrarrestado parte de esos efectos beneficiosos al aumentar los trastornos cardiovasculares, las depresiones y la hipertensión".

**ORDENAR EL ESTRÉS.** "¿Qué le podría aconsejar (que no fuera dimitir) a alguien que estuviera obligado a jornadas maratonianas, viajes continuos y trastornos del sueño? Ordenar, dentro de lo posible, su vida. Aunque alguien trabaje mucho, puede comer sano, practicar entre 20 y 30 minutos diarios de ejercicio, dormir mejor, controlarse la presión, dejar de fumar y beber con moderación".

**UN BUEN PREMIO.** "Cuando una persona se somete a un reconocimiento médico exhaustivo y el resultado le es favorable, experimenta un gran alivio. Puede llegar a dormir más relajado, respirar mejor e incluso cambiar de carácter. La incertidumbre produce más angustia que una enfermedad diagnosticada".

**EL FACTOR HUMANO.** "Para que un chequeo sea fiable hay que exigirle seriedad. Que se disponga de tecnología avanzada y de un equipo multidisciplinar experimentado que sepa analizar los resultados".

**HAY FUTURO.** "En los próximos años es posible que asistamos a cambios impensables relacionados con el diagnóstico y, sobre todo, con el tratamiento. Por ejemplo, el abanico terapéutico que abren las células madre pluripotenciales es inmenso. No es disparatado pensar que dentro de algunas generaciones viviremos 150 años (con buena calidad de vida)".

**ENFERMEDADES NUEVAS.** "El cambio climático, las migraciones, la contaminación... originarán, previsiblemente, patologías desconocidas. En particular, preveo un crecimiento importante de los trastornos psiquiátricos. Es más, llegará un momento en que estas patologías serán tan importantes como las físicas".

## PasalaITV...

TIENES...

TU "SEGURO A TODO RIESGO"

30-40 años

Visita médica, análisis de sangre y orina, ecografías de corazón y abdomen, prueba de esfuerzo, prueba de función respiratoria, radiografía de torax. Cada uno o dos años

40-50 años

Visita médica, análisis de sangre y orina (estudio de PSA: próstata), ecografías de corazón, próstata y abdomen, prueba de esfuerzo, pruebas de función respiratoria, radiografía de torax. Cada uno o dos años.

50-60 años

Visita médica, análisis de sangre y orina (estudio PSA: próstata), ecografías de corazón, próstata y abdomen, pruebas de esfuerzo, pruebas de función respiratoria, radiografía de tórax, colonoscopia. Cada uno o dos años.

\*Fuente: Centro Internacional de Medicina Avanzada.  
Tel. +34 93 5522700 [www.cimaclinic.com](http://www.cimaclinic.com)

### Historia y vida

Curiosamente, la cada vez más extendida práctica de hacerse un chequeo anual se remonta a 1920, cuando las compañías de seguros de vida interpretaron mal algunos datos y dedujeron que aquellas personas que se revisaban cada año tenían una mayor esperanza de vida. Como aclaró a *The New York Times* el Dr. Frame, miembro del grupo de expertos que años después cuestionaría esta creencia, "esta percepción vino determinada no porque las pruebas aumentaran la supervivencia, sino porque quienes se las realizaban estaban más preocupados por su salud, se cuidaban más... y tenían dinero para hacerlo". En realidad, la situación, casi un siglo después, es la misma. Entre otras cosas, porque muchas empresas han llegado a la conclusión de que la salud del negocio depende directamente del buen estado de los trabajadores con mayor poder de

decisión (y de ahí los acuerdos con mutuas privadas de alto copete). Es más, incluso la propia Agencia Central de Inteligencia de Estados Unidos, la popular CIA, analizó en 2001 el caso de 64 líderes mundiales que, entre enero de 1970 y diciembre de 1999, sufrieron una enfermedad coronaria y su impacto en las tareas de gobierno.

### Estar encima

Los especialistas en medicina preventiva han bautizado su labor como "encimoterapia". Un curioso neologismo que resume lo que para ellos es la esencia de su trabajo: estar "encima del paciente". Una dedicación, de momento, impensable para el sistema de sanidad pública. De hecho, un reciente trabajo firmado por tres asociaciones de atención primaria españolas (SEMyC, SEMERGEN y CESM) concluye que es una frivolidad dedicar sólo 7 minutos a un paciente. En ese tiempo, afirma el informe "ni el médico es

capaz de tener un razonamiento coherente de lo que le pasa al enfermo, ni éste de expresar sus problemas". Algo que explicaría la insatisfacción de los pacientes cuando, tras una larga cola, son "despachados" en 5 minutos, o esa práctica tan extendida de derivar los casos a los especialistas. En comparación, el chequeo más *light* de una clínica como CIMA (cuatro horas

## VENCIENDO EL MIEDO

**ROBERTO FERNÁNDEZ, 46 años. Productor de espectáculos.**  
Motivos para hacerse el chequeo: Un historial clínico preocupante.

Le encantan las motos. Participó en cuatro Dakars a bordo de un camión, cruzó el Sahara en solitario, disputó el Rally de los Faraones, ganó el campeonato de España de motos de agua con 31 años... y tiene un gran corazón.

Sin embargo, el final de esta frase hubiera sido distinto si la medicina preventiva no se hubiera cruzado en su camino. "Probablemente en los próximos cuatro años sería hombre muerto", indica con una fugaz sonrisa. "Mi padre murió de un infarto con 52 años y mi abuelo con sesenta y pocos. Por eso, me preocupaba mi historial clínico", dice. Tanto que se sometió a diferentes pruebas de esfuerzo y a ecografías del corazón. Todo parecía estar en su sitio. "Pero yo tenía la certeza de que algo no iba bien. Cuando me enteré de que CIMA contaba con un software de última generación no me lo pensé ni un minuto".

A los tres días, se enfrentó a los resultados. "Después de comprobar que la arteria del tronco común estaba obstruida en un 40% el doctor me dijo: 'acabas de salvar la piel. Eras el candidato número uno para tener un infarto y no contarlo'. El corazón de Roberto falseaba las pruebas convencionales, hasta el punto de que hoy su expediente obra en poder de varios cardiólogos.

"Ahora mi vida es del todo normal. Tomo cuatro pastillas, de acuerdo, pero cuando sabes lo que tienes, te sientes aliviado. Hay un riesgo, sí, pero que puedes controlar. Si todo va bien, viviré hasta los 80 años... y me retiraré en Sevilla. Estoy enamorado de ella".



**PAU ROVIRA MATEU y RAÚL ROVIRA VAN BOEKHOLT, 53 y 26 años, respectivamente. Promotores inmobiliarios. Motivos para hacerse el chequeo: Sensaciones inquietantes y extrañas.**

"Yo siempre he sido deportista. Sin embargo, notaba como si mis latidos no fueran normales. Por ejemplo, después de un esfuerzo intenso sentía como el corazón se me paraba o desaceleraba, para volver a arrancar rápido", cuenta Raúl Rovira, mientras su padre sorbe un café.

"Mi caso era distinto", apunta Pau dejando la taza a un lado. "Al igual que mi hijo, juego o he jugado a fútbol, squash... Sin embargo, un buen día comencé a notar cierta sensación de torpeza en la mano izquierda, así como que el sentido del gusto me había cambiado y determinados alimentos me sabían como a óxido. Por el director de Ercros en Tarragona, buen amigo mío, sabía que a los directivos de su empresa los chequeaba un clínica de Barcelona. Así que me decidí visitarme y arrastrar a mi hijo conmigo".

"Cuando me sometí a la prueba de esfuerzo", prosigue Raúl, "pensé: 'ya verás como hoy no me pasa'. Me sorprendí cuando me pusieron un controlador de palpitations durante 24 horas. Querían que fuera al gimnasio y trabajara a ritmo intenso. Al cotejar los resultados, no hallaron arritmias ni nada anormal. Si quieres que te sea sincero, sigo teniendo la misma sensación cuando hago



deporte, pero ya no me preocupo como antes", confiesa aliviado.

"Yo llegué algo asustado", señala el padre con la sonrisa a flor de boca. Justo después, abre por la mitad un portafolios en el que se detalla su historial clínico. "Temía sufrir problemas de corazón, hígado, próstata... Es inevitable pensar en lo peor. Afortunadamente, simplemente me detectaron dos pequeñas angiosclerosis en sendas arterias. Una me originaba ese sabor a óxido al comer alimentos salados y la otra rampas en los dedos", recuerda. Y claro, como sucede en estas ocasiones, su pequeña dolencia le supo a gloria, tanto es así que invitó a su mujer a un buen restaurante de cocina de autor.

"Yo no hice nada especial", cuenta Raúl, mientras se interesa por la cámara del fotógrafo. "Bueno sí, dormí muy bien y dejé de fumar utilizando la hipnosis".

A ambos les quedan muchas cosas por hacer. Raúl volverá a la India y regresará con muchas fotos. Su padre es más ambicioso. "Quiero que mi hijo coja el relevo y tener más tiempo para mí. Con eso y con que el Barça gane la Champions me conformo".

de duración), equivale a 34 visitas a la Seguridad Social. Y eso por no hablar de lo que representaría ser atendido por un número semejante de especialistas: meses, cuando no años. Tal vez un tiempo asumible para un hombre paciente, pero no para ciertas enfermedades galopantes.

Y que conste que la Seguridad Social hace lo que debe: concentrar sus recursos en las enfermedades que más vidas se cobran, pero sin competir, obviamente, con la medicina privada de alto estand. Juegan en Ligas absolutamente distintas.

## Invertir en salud

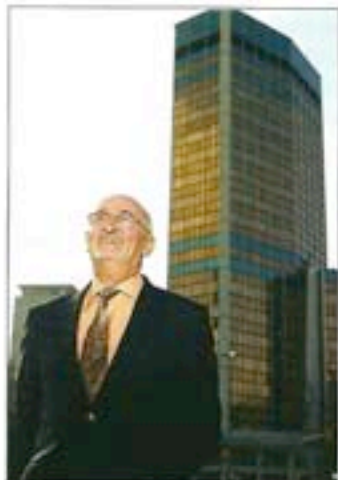
En realidad, invertir 3.000 euros -por poner una cifra- en uno mismo es el mejor negocio posible: todo lo que tienes y quieres depende de tu salud. Todos los expertos dicen que a los 40 años hay que plantearse una revisión a fondo. Al menos una primera. Como poco, te servirá para tomar conciencia de los órganos que te funcionan bien y de los que no tanto.

En 15 días, el ejecutivo del traje gris que dejamos esperando en la recepción de CIMA se enfrentará a un voluminoso informe. Es muy probable que le detecten estrés o hipertensión.

Mientras esperaba en el vestíbulo no dejó de estar enganchado a su móvil ni un solo segundo.

El consejo médico posterior al chequeo tal vez se convierta en un motivo de conflicto. Es posible que la recomendación más obvia, descansar o trabajar menos horas, no pueda cumplirse o plantee problemas empresariales. Tal vez el ejecutivo del traje gris siga con su mismo ritmo de vida, pero esta vez sabiendo a lo que se expone.

Dice el refrán que "ojos que no ven, corazón que no siente". La medicina preventiva ha acuñado un nuevo dicho: "cincuenta y dos ojos ven más que dos". ■



**LUIS VELASCO DÍAZ DE OTAZU, 57 años. Abogado laboralista.**

**Motivos para hacerse el chequeo: Tener cierta edad y una mujer muy "convinciente"**

Este abogado nacido en Vitoria mantuvo un buen día un  *tête a tête*  con su mujer. "Si yo te pidiera un reloj de 5.000 euros, ¿me lo comprarías?", le preguntó ella. "Sí", respondió él. "Pues el regalo que te pido es que te hagas un chequeo", contraatacó su esposa para añadir un segundo después: "si te gastas 42.000 euros en un Volkswagen Touareg, ¿porque no inviertes bastante menos en tí?". En épocas de nervios, Velasco había notado una presión en la boca del estómago y, como buen hipocondríaco, se le pasó por la cabeza que pudiera tratarse de un cáncer de estómago. Fue a visitarse a un centro privado y le encontraron pólipos, aunque benignos. Pero pasaban los meses y seguía teniendo molestias. Entonces fue cuando decidió someterse al rey de los chequeos.

"Acudí a las 8 de la mañana muy tranquilo y salí pasada las 3 de la tarde". Resultado: le extrajeron 20 pólipos del tamaño de una lenteja. "Eran benignos. Así que esa misma noche invité a cenar a mi mujer a un restaurante ubicado cerca del mar y soñé con los angelitos, recuerda sonriente.

El chequeo también sacó a relucir un principio de edema pulmonar. "En enero dejé de fumar para no tener que arrepentirme dentro de 10 años. También vigilo más el colesterol. Después de la experiencia, mi intención es efectuarme un chequeo anual. La salud, ciertamente, tiene un precio. Por eso yo siempre digo: controla tu vida y estarás cuidando a tu mejor amigo (tú mismo)".