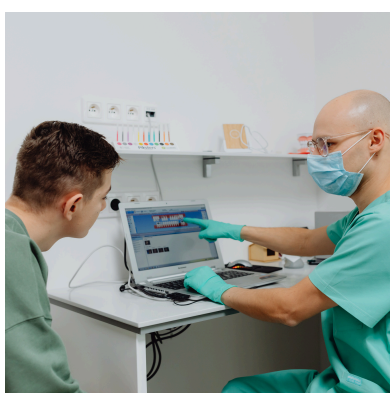


CHEQUEOS QUE SÍ VALEN LA PENA SEGÚN TU EDAD

No todos los estudios son para todos.

La prevención efectiva no es hacer más estudios, sino hacer los correctos, en el momento adecuado.



En tus 20s

Qué sí revisar

- Presión arterial
- Peso, hábitos de vida y actividad física
- Salud mental
- Salud sexual y reproductiva según contexto

Qué NO es necesario

- Check-ups extensos sin síntomas
- Estudios de imagen o laboratorios “de rutina”



En tus 30s

Qué sí revisar

- Presión arterial regular
- Glucosa o colesterol solo si hay factores de riesgo
- Tamizaje cervicouterino (Papanicolaou / VPH)
- Sueño y salud mental

Qué NO es necesario

- Estudios cardiovasculares sin riesgo
- Laboratorios automáticos anuales



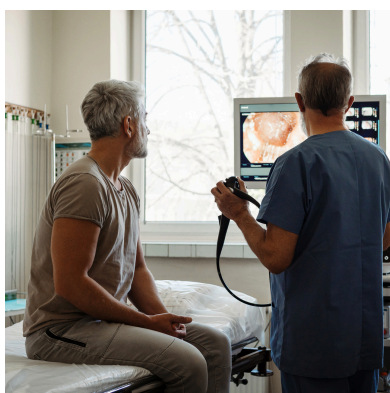
En tus 40s

Qué sí revisar

- Glucosa y perfil de lípidos
- Presión arterial
- Tamizaje ginecológico continuo
- Mamografía según guías y riesgo personal
- Evaluación cardiometabólica

Qué NO es necesario

- “Check-up completo” sin personalización



En tus 50s y más

Qué sí revisar

- Colon (colonoscopia o pruebas equivalentes según guías)
- Mama / próstata según riesgo individual
- Evaluación cardiovascular y renal
- Densidad ósea en casos seleccionados
- Vacunas del adulto

Qué NO es necesario

- Estudios duplicados sin impacto clínico



Más estudios no siempre significa mejor salud.

La prevención funciona cuando es **personalizada, basada en guías clínicas y acompañada por un especialista.**