

## Preguntas frecuentes

**¿Por qué necesito hacerme esta revisión si yo me encuentro bien?**

La revisión médica de la NHS le ayudará a identificar los riesgos potenciales a tiempo. Con solo hacerse esta revisión médica y seguir los consejos de su profesional sanitario, mejorará sus posibilidades de disfrutar de una vida sana.

**¿Pero estas enfermedades no son hereditarias?**

Si en su familia hay antecedentes de afecciones cardíacas, apoplejías, diabetes tipo 2 o afecciones renales, el riesgo de desarrollar alguna de estas afecciones es mayor en su caso. Tomar ahora las medidas necesarias puede ayudarle a prevenir el inicio de estas afecciones.

**Ya sé lo que hago mal. ¿Cómo puede ayudarme un profesional sanitario?**

Si usted lo desea, le ayudaremos a encontrar la forma de comer sano, de alcanzar un peso saludable, de ser más activo, de reducir el consumo de alcohol o de dejar de fumar.

**Si, como resultado de la evaluación, se determina que corro "un riesgo bajo", ¿significa que no voy a desarrollar dichas enfermedades?**

Es imposible saber si alguien va a desarrollar o no alguna de estas afecciones. No obstante, tomar medidas preventivas ahora puede ayudarle a reducir el riesgo potencial.

**¿Todo el mundo se hará esta revisión médica?**

Esta revisión forma parte de un programa nacional orientado a ayudar a prevenir el inicio de estos problemas de salud. Todas las personas con edades comprendidas entre los 40 y los 74 años a las que no se les haya diagnosticado estas enfermedades pueden hacerse esta revisión una vez cada cinco años. Si está usted fuera de este rango de edad y le preocupa su salud, deberá ponerse en contacto con su médico de cabecera.

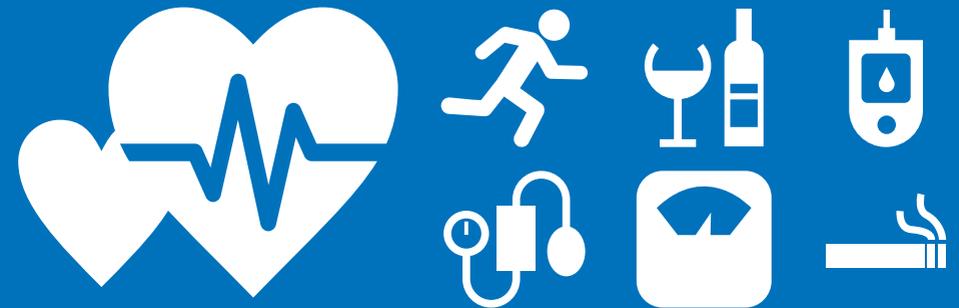
Puede encontrar más información en [www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

# ¿Tiene entre 40 y 74 años?

Descubra la revisión médica **GRATUITA** del Servicio Nacional de Salud (NHS)

Aunque se sienta en excelente estado de salud, si tiene más de 40 años puede estar en riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas o renales, accidentes cerebrovasculares, diabetes o demencia.

La revisión médica GRATUITA de la NHS puede ayudarle a reducir estos riesgos y a seguir manteniéndose en buen estado de salud.



**REVISIÓN MÉDICA GRATUITA DE LA NHS**

Le ayuda a prevenir:

Diabetes;  
enfermedades cardíacas;  
enfermedades renales;  
accidentes cerebrovasculares y demencia.

[www.nhs.uk/nhshealthcheck](http://www.nhs.uk/nhshealthcheck)

Folleto elaborado por Public Health England

# Trabajamos juntos para mejorar su salud

Todos estamos expuestos al riesgo de desarrollar afecciones cardíacas, apoplejías, diabetes, afecciones renales y ciertos tipos de demencia. La buena noticia es que, a menudo, estas afecciones y enfermedades pueden prevenirse, incluso si se trata de enfermedades presentes en su familia. Al hacerse la revisión médica gratuita de la NHS, podrá prepararse mejor para el futuro y podrá tomar las medidas necesarias para mantener su buen estado de salud o para mejorarlo.

## ¿Por qué necesito hacerme una revisión médica de la NHS?

Sabemos que el riesgo de desarrollar afecciones cardíacas, apoplejías, diabetes de tipo 2, afecciones renales y demencia aumenta con la edad. También existen ciertos factores que aumentarán su nivel de riesgo.

### Estos factores son:

- El exceso de peso.
- La falta de actividad física.
- Una dieta poco saludable.
- Fumar.
- El consumo excesivo de alcohol.
- La hipertensión.
- El alto nivel de colesterol.

Tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar estas enfermedades y afecciones, y la aparición de una de ellas puede incrementar el riesgo de sufrir otras en el futuro.

- El bloqueo de una arteria o un derrame cerebral podría causar una apoplejía.

- La obstrucción de una arteria en el corazón puede causar un ataque al corazón o una angina.
- Los riñones pueden verse afectados por la presión alta de la sangre o por la diabetes y causar una afección renal crónica e incrementar el riesgo de sufrir un ataque al corazón.
- El exceso de peso y la inactividad física pueden hacer que desarrolle la diabetes tipo 2.
- En caso de no diagnosticarse o de no tratarse adecuadamente, la diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo de sufrir otros problemas importantes de salud, entre los que se incluyen algunas afecciones cardíacas, las enfermedades renales y las apoplejías.

## ¿Hay algo de lo que deba preocuparme?

La revisión médica de la NHS puede ayudarle a reducir las posibilidades de desarrollar ciertas enfermedades y, por eso, muchas personas consideran que es un beneficio. Sin embargo, es usted quien decide si hacerse o no esta revisión médica gratuita de la NHS. Puede que a algunas

Aunque se encuentre bien, merece la pena hacerse lo antes posible la revisión médica de la NHS. A partir de ahí, podremos ayudarle a reducir el riesgo de desarrollar estos trastornos de salud en el futuro.

personas les preocupe esta revisión y el impacto que puedan tener los resultados en su estilo de vida. Si hay algo que le preocupa, puede comunicarlo cuando acuda a la revisión médica.

## ¿Cómo es la revisión?

El objetivo de esta revisión es evaluar el riesgo que usted pueda tener de desarrollar afecciones cardíacas, diabetes tipo 2, afecciones renales y apoplejías.

- La revisión durará unos 20–30 minutos.
- Le haremos preguntas muy sencillas. Algunas pueden ser, por ejemplo, sobre su historial familiar o sobre ciertos aspectos que pueden poner su salud en peligro.
- Tomaremos nota de su altura, peso, edad, sexo y origen étnico.
- Le comprobaremos la presión sanguínea y el colesterol.

## ¿Qué sucede después de la revisión?

Hablaremos sobre qué puede hacer para reducir los riesgos y sobre cómo llevar un estilo de vida saludable.

- Le enseñaremos los resultados de la revisión y le explicaremos su situación. A algunas personas podría pedirles que volvieran más adelante a recoger los resultados.
- Le daremos consejos personalizados para reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades y para ayudarle a llevar un estilo de vida saludable.
- Algunas personas con presión sanguínea alta también se someterán a pruebas renales a través de un análisis de sangre.
- Otras personas podrían necesitar hacerse otro análisis de sangre para comprobar si han desarrollado o no la diabetes tipo 2. Su médico le informará al respecto con mayor detalle.
- Puede que se le inicie un tratamiento o se le recete medicación para ayudarle a mantener una buena salud.