



¿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 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. Sométase a una revisión médica gratuita de la NHS y prepárese para el futuro y para tomar las medidas necesarias para mantener o mejorar su salud.

## ¿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 son:

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

Tanto los hombres como las mujeres pueden desarrollar estas enfermedades y afecciones, y el desarrollo de una de ellas puede incrementar el riesgo de desarrollar 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 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 conllevar la diabetes tipo 2.
- En caso de no diagnosticarse y pasar desapercibida y no tratarse adecuadamente, la diabetes tipo 2 puede aumentar el riesgo de otros problemas importantes de salud, incluyendo afecciones cardíacas, enfermedades renales y apoplejías.

## ¿Hay algo de lo que deba preocuparme?

La revisión médica de la NHS puede ayudarle a reducir la posibilidad de desarrollar ciertas enfermedades, por lo que muchas personas la

Aunque se encuentre bien, merece la pena hacerse hoy mismo una revisión médica en la NHS. A partir de ahí, podremos trabajar con usted para reducir el riesgo de desarrollar cualquiera de estos trastornos de salud en el futuro.

---

consideran beneficiosa. Sin embargo, es usted quien decide si hacerse o no la revisión médica gratuita de la NHS. Es probable que a algunas personas les preocupe la 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.

## ¿Qué sucede durante 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 formularemos algunas preguntas sencillas. Por ejemplo, acerca de su historial familiar y la probabilidad de que ciertos aspectos puedan 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 acerca de cómo reducir el riesgo y llevar un estilo de vida saludable.

- Le mostraremos los resultados de la revisión y le explicaremos lo que significan. A algunas personas podría pedirles que volvieran más adelante a recoger los resultados.
- Recibirá consejos personalizados sobre cómo reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades y cómo 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 otro análisis de sangre para comprobar si han desarrollado o no la diabetes tipo 2. Su profesional de la salud le informará al respecto con mayor detalle.
- Podría recetársele medicación o un tratamiento para ayudarle a mejorar su salud.

# Preguntas que usted podría tener

## ¿Por qué necesito hacerme esta revisión médica?

### Yo me encuentro bien.

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

## ¿Pero estas enfermedades no son hereditarias?

Si su familia ha sufrido afecciones cardíacas, apoplejías, diabetes tipo 2, o afecciones renales, entonces el riesgo de desarrollar algunas de estas afecciones es en su caso superior. 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 mejor forma de comer sano, alcanzar un peso saludable, ser más activo, reducir el consumo de alcohol o dejar de fumar.

## Si, como resultado de la evaluación, se determina que corro un 'riesgo bajo', ¿esto significará que no desarrollaré dichas enfermedades?

Es imposible determinar que una persona desarrollará 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 que no hayan sido diagnosticadas con estas enfermedades están invitadas a someterse a esta revisión médica una vez cada cinco años. Si está usted fuera de este rango de edad y está preocupado o preocupada por 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)