

# Medicina Preventiva

Prevenir no es lo mismo que diagnosticar temprano. La medicina preventiva actúa sobre factores de riesgo antes de que exista un diagnóstico.

|                                                                           |                                                                     |                                                                     |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|
| <b>Anticipada</b><br>Actúa antes de que exista un diagnóstico establecido | <b>Basada en riesgo</b><br>Prioriza según antecedentes individuales | <b>Continua</b><br>Es un proceso de seguimiento, no un evento único |
|---------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------|

## Los 3 niveles de prevención que casi nadie conoce

*La prevención no es solo 'hacerse exámenes anuales'.*

- Primaria: evitar que la enfermedad aparezca, actuando sobre factores de riesgo modificables.
- Secundaria: detección temprana de algo que ya está en marcha pero aún no da síntomas.
- Terciaria: evitar complicaciones en personas que ya tienen un diagnóstico establecido.

*La prevención primaria es donde existe el mayor margen de acción y el menor costo.*

## Por qué 'exámenes normales' no siempre significan que todo está bien

*Los rangos de referencia se construyen con la población general, no contigo.*

- Muchas personas del rango 'normal' ya tienen procesos de deterioro metabólico en marcha.
- Muchos marcadores solo cambian cuando el proceso ya está avanzado.
- La evaluación funcional mira tendencias en el tiempo, no solo un valor aislado.

*Un valor 'normal' es una pieza del rompecabezas, no la respuesta completa.*

## Cómo construir tu plan de prevención personalizado

*No es una lista genérica de exámenes iguales para todos.*

- Parte de una historia clínica detallada: antecedentes, hábitos, estrés y sueño.
- Se priorizan las áreas de mayor riesgo individual según tu contexto familiar.
- Se revisa y ajusta con el tiempo, no es un evento aislado una vez al año.

*Es una conversación continua con tu equipo médico, no un chequeo mecánico.*

# CHECKLIST RAPIDO

---

Marca lo que ya estas cumpliendo esta semana en Medicina Preventiva.

☐ Sé en qué nivel de prevención estoy trabajando (primaria, secundaria o terciaria)

☐ Interpreto mis exámenes en tendencia, no solo como valores aislados

☐ Tengo un plan de seguimiento, no solo un chequeo anual genérico

☐ He priorizado mis exámenes según mis antecedentes familiares reales

☐ Reviso y ajusto mi plan de prevención con mi médico periódicamente

---

*Este dossier tiene fines educativos e informativos y no reemplaza una consulta medica. Para una valoracion personalizada, agenda una cita con epimedik: WhatsApp +57 302 800 0350 - [contacto@epimedik.org](mailto:contacto@epimedik.org)*