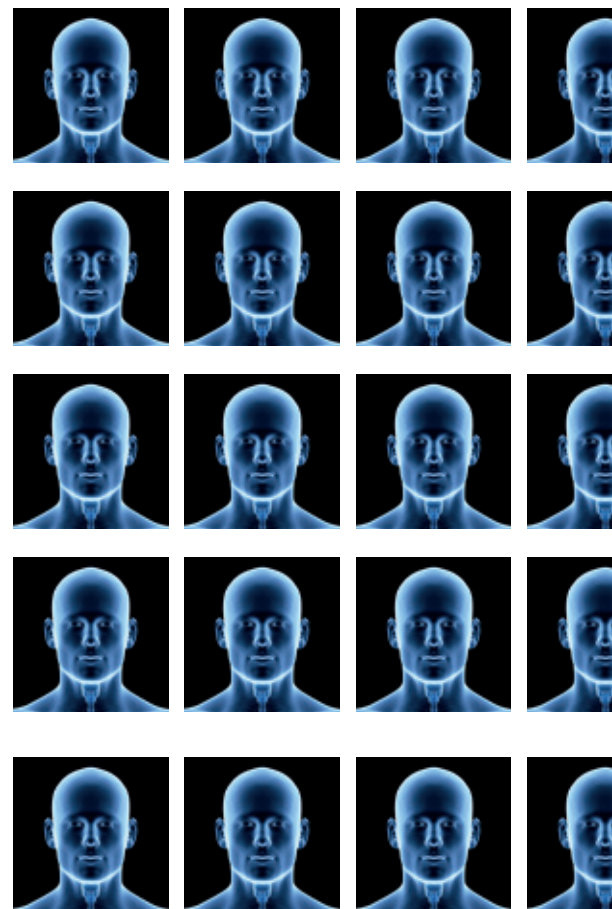


# Controlan la salud no la mejoran

Nos gusta que nos hagan pruebas médicas porque así tenemos la sensación de que cuidamos nuestra salud. Sin embargo, somos poco conscientes de que también conllevan riesgos y que no sirven como sustituto de un estilo de vida saludable.

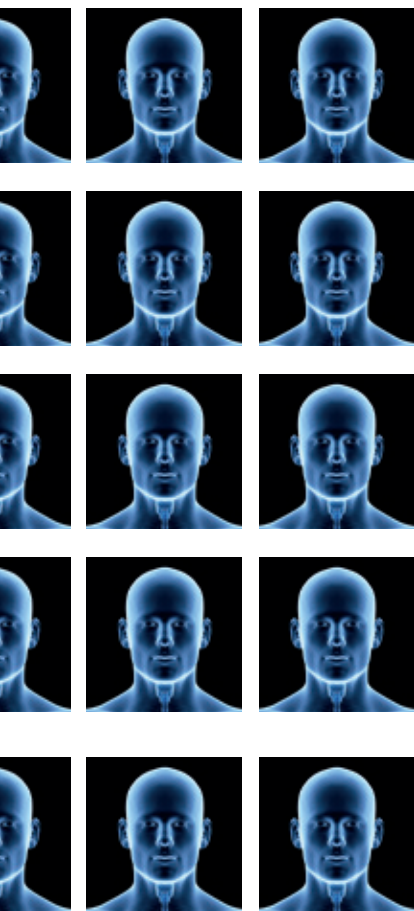


El cribado es la prueba de detección precoz de ciertos tipos de enfermedad que se hace por recomendación de las autoridades sanitarias a un grupo determinado de población, sin que lo justifique un antecedente familiar o haya síntomas que lo aconsejen. Sencillamente, la alta prevalencia

de esas dolencias en personas de ciertas edades y sexo hace recomendable su control regular. Se trata, justo es decirlo, de una herramienta eficaz que salva muchas vidas: la intervención temprana en algunos cánceres que ayuda a detectar reduce de forma significativa su mortalidad. Sin embargo,

los cribados también tienen efectos adversos que hay que tener presentes, como la irradiación, el sobrediagnóstico o la posibilidad de falsos positivos. Por ese motivo, nuestra encuesta trata de descubrir si los pacientes son bien informados de ello antes de someterse a estos exámenes, así como

# ran



conocer su experiencia y analizar si les correspondían por edad y condición o si la periodicidad fue la adecuada.

### Medida preventiva sobrevalorada

Descubrimos que en España hay una propensión a hacerse exáme-

### NUESTRO ESTUDIO

### Las opiniones de 874 encuestados

- Los principales objetivos de nuestro estudio son comprender cuáles son las actitudes, experiencias y satisfacción de las personas en relación a las pruebas médicas en general y más concretamente a las de cribado.
- Para nuestro estudio, enviamos entre enero y febrero de 2014 un cuestionario a una muestra de la población española entre 25 y 69 años de edad. Los resultados han sido ajustados por sexo, edad, nivel educativo y distribución geográfica.

nes médicos (y no hablamos ya solo de cribados), así como una confianza en su valor que puede exceder lo saludable. Y es que un 72% de encuestados se ha hecho algún tipo de prueba en los últimos 12 meses sin tener síntomas de ninguna enfermedad. No tiene que ser algo problemático en sí mismo, pues eso incluye tests de vista y audición o análisis de sangre rutinarios. Pero sí que resulta perturbadora la idea de que muchos encuestados piensen que llevarlas a cabo con regularidad es una medida preventiva más eficaz para conservar la salud que mantener unos hábitos de vida saludables. De hecho, se puede deducir que a menudo una cosa actúa como sustituto de la otra: a falta de comer equilibradamente, hacer ejercicio o cuidar el peso, uno se hace controles con la esperanza de que no salgan demasiado mal y poder seguir adelante sin enmendarse.

### Se informa poco de sus posibles efectos adversos

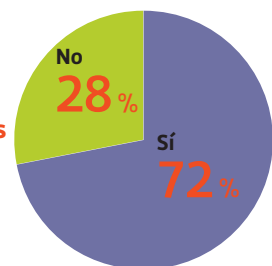
Esa sensación de falsa seguridad que pueden dar las pruebas, y con-

### POR INICIATIVA PROPIA

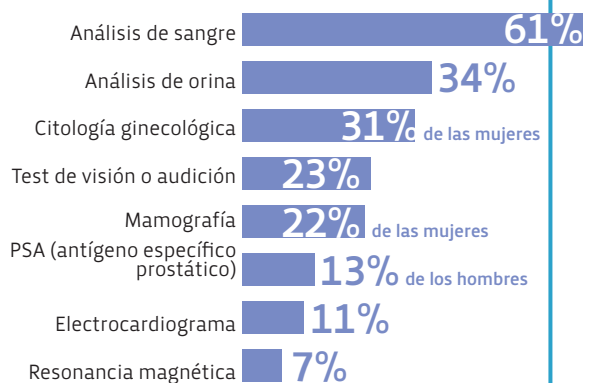
### MUCHAS PRUEBAS MÉDICAS

Los usuarios mostramos una fuerte tendencia a percibir las pruebas médicas como herramientas de prevención en salud. Y, en consecuencia, pedimos a los médicos que nos las hagan, aun cuando no haya motivos para ello.

En los últimos 12 meses, ¿pidió a su médico que le hiciera alguna prueba médica, sin tener síntomas de ninguna enfermedad?



¿Se ha hecho una prueba en los últimos 12 meses?



*Pensamos que hacernos análisis de sangre de forma regular es más importante para nuestra salud que hacer ejercicio o comer saludablemente*

cretamente los cribados, es algo de lo que toca advertir. Sin embargo, existe también el riesgo opuesto. Y es que pese a que una de las condiciones para que un test de este tipo tenga utilidad médica es que ofrezca el mínimo número de falsos positivos, estos no siempre se pueden evitar y hasta alcanzan



CONDICIONES MÍNIMAS DEL CRIBADO

**PRIMERA, PARA PROBLEMAS GRAVES Y CURABLES**

Antes de que un cribado sea recomendado por las autoridades sanitarias debe cumplir una serie de condiciones. Además, la valoración de la prueba puede cambiar con el tiempo o llegar el momento en que se considere que no es lo bastante fiable, que ofrece más perjuicios que beneficios o que sencillamente ha de ser reemplazada por otra prueba.

- 1** Los cribados son pruebas para detectar problemas de salud frecuentes, graves y potencialmente mortales.
- 2** Están destinados a detectar enfermedades que tienen tratamiento y que es más eficaz cuanto antes se empiece.
- 3** El test ha de ser sensible y específico. Es decir, ha de ser capaz de detectar el mayor número de los problemas realmente existentes que se buscan y, a la vez, ha de dar el número más bajo posible de falsos positivos.
- 4** Ha de resultar aceptable para los pacientes en términos de dolor y molestia de las pruebas y tiempo de espera para conocer los resultados.
- 5** Es preciso que exista un consenso sobre la población a la que se ha de dirigir (sexo, edad y factores de riesgo determinados).
- 6** Deben existir instalaciones e infraestructuras necesarias para poder llevar a cabo el cribado y el posterior tratamiento de los pacientes que den positivo.
- 7** El coste total del programa tiene que guardar una proporción razonable con el resto de los gastos del sistema de salud.
- 8** El esfuerzo de mantener un programa de cribado ha de ser sostenible en el tiempo.

> un porcentaje significativo entre nuestros encuestados. Así, en el 22% de los casos en que hubo un resultado positivo posteriormente el diagnóstico no se confirmó. Lo que resulta reprobable es que pese a la ansiedad que puede generar una situación de este tipo, apenas un 42% de quienes se sometie-

**Cribado de cáncer de colon**

Recomendado para personas de entre 50 y 69 años, es todavía muy reciente en nuestro sistema público. Andalucía, Asturias, Baleares, Castilla-La Mancha y Madrid todavía no disponen de un programa de este tipo. Lo cierto es que se trata de un cáncer muy frecuente en el que la detección precoz puede evitar una de cada tres muertes. Sin embargo, la detección por sangre oculta en heces tiene el inconveniente de dar muchos falsos positivos y requerir para confirmar el resultado de una colonoscopia, no exenta de riesgos. Nuestra recomendación es extender el test inmunofecal, una variante algo más sensible del test de sangre oculta en heces, y acompañarlo siempre de información detallada para que el paciente conozca y decida.

**La mitad**

de quienes se hacen un cribado de sangre en heces lo hace con una periodicidad por debajo de la aconsejada.

**68%** de las personas que según la recomendación debería haberse hecho la prueba no se la ha hecho nunca.

**56%** de quienes se han sometido a este cribado lo han hecho antes de la edad mínima recomendada (50 años).

ron a un examen de sangre oculta en heces o un 27% de quienes pasaron una mamografía fueran avisados de que la fiabilidad de la prueba no es ilimitada. Y tampoco de otros riesgos asociados. En el caso de una colonoscopia, un 77% de pacientes los conoció antes de hacérsela. Pero en otros casos, como en el de una mamografía o una citología, solo una de cada dos mujeres fue informada al respecto. En cualquier caso, lo que los pacientes temen más es estar muy nerviosos mientras aguardan resultados o conocer demasiado pronto que padecen un mal que no tiene cura.

**No todos los cribados son pertinentes**

Los problemas de información no han sido los únicos detecta-

dos. También los hay de desconocimiento. Por ejemplo, existe bastante confusión sobre la conveniencia de hacerse ciertos cribados. El 86% piensa que el tacto rectal en hombres para la detección precoz de cáncer de próstata es una prueba que deberían pasar todos los varones a partir de una cierta edad, cuando hoy no figura entre las recomendadas por las autoridades sanitarias. Tampoco lo está el cribado de cáncer de pulmón, por más que crea que

*Uno de cada seis encuestados que se hizo un cribado obtuvo un resultado positivo. Era falso en el 22% de casos*



## Cribado de cáncer de cuello de útero

La detección precoz de cáncer de cuello de útero o cérvix se lleva a cabo en todas las autonomías, aunque de forma muy desigual. Si bien la recomendación consiste en hacer una citología (test de Papanicolaou) cada 3 o 5 años a las mujeres de entre 25 y 65 años, cada comunidad inicia las pruebas a una edad distinta y las repite con una periodicidad también diferente. A eso hay que añadir que el procedimiento es "oportunista": se aprovecha el momento en el que la mujer visita el centro de asistencia sanitaria para pedir la prueba. Además de reconducir todas estas irregularidades, desde OCU proponemos ir reemplazando la citología por el test del virus del papiloma humano, todavía más eficaz.

**34%**

de mujeres quedó bastante insatisfecha con el detalle de las explicaciones que acompañaron a los resultados de su cribado de cáncer de cérvix.

**9%** de mujeres de menos de 25 años

se sometió a una citología. Es decir, antes de la edad recomendada por las autoridades médicas.

**66%**

de mujeres se hacen citología con una periodicidad superior a la recomendada.

## Cribado de cáncer de mama

Las nuevas directrices que están pendientes de aprobación recomiendan hacer mamografías cada dos años a las mujeres entre 50 y 69 años. En la actualidad, algunas comunidades como La Rioja, Navarra o la Valenciana las empiezan a hacer a los 45 años. Con las nuevas recomendaciones en vigor, podrán seguir haciéndolas pero deberán financiarlas por su cuenta. En cualquier caso, OCU siempre ha sido partidaria de esta prueba, si bien el estado actual de la evidencia científica nos hace ser más prudentes por los posibles efectos adversos, como los falsos positivos y la localización de pequeñas lesiones que nunca se hubieran manifestado. Por esa razón, consideramos que lo importante es que la paciente sea bien informada y actúe según crea conveniente.

**83%**

de mujeres se hacen una mamografía antes de los 50 años.

**2 de cada 4**

mujeres que se someten a una mamografía no son informadas de los riesgos de la prueba.

**Tres cuartas partes de las mujeres**

que se hicieron una mamografía quedaron satisfechas con la atención personal que recibieron de los profesionales.

sí el 62% de encuestados. Es otro indicio de esa demanda intensa de pruebas que hemos detectado y que lleva a que hasta un 50% de españoles se haya sometido a cribados sin que en ese momento les correspondiera.

Aun con estas sombras, lo innegable es que la experiencia de nuestros encuestados ha sido buena. Rara vez supera el 25% el porcentaje de quienes se sienten más bien insatisfechos por la falta de claridad de los resultados que les dieron, la atención del profesional al explicárselos o el seguimiento de la atención sanitaria tras recibirlos. Además, 9 de cada 10 personas que pasaron un cribado volverían a hacerlo, cifra que incluye a los que obtuvieron un falso positivo. De hecho, no es nuestra intención desincentivarles. La posición de

*Apenas un 8% de encuestados teme la posibilidad de que su prueba de cribado arroje un falso positivo*

OCU-Salud siempre ha sido clara al respecto y la manifestamos nuevamente en el apartado dedicado a cada uno de los cribados que entran en la cartera común de prestaciones. Pero quizás no se haya hecho hasta ahora suficiente énfasis en que, pese a todas sus ventajas, no son infalibles y que, para ratificar resultados positivos, hay que afrontar otras pruebas más invasivas que a la postre se revelan innecesarias si los malos resultados eran falsos.

## LA VOZ DE OCU

### Una decisión libre e informada

- Las pruebas y cribados no son una medida para preservar la salud sino para detectar problemas en ella. En ningún caso sustituyen a un estilo de vida saludable.
- En la actualidad solo hay tres cribados recomendados por las autoridades sanitarias. Otros como el de cáncer de próstata o de pulmón no lo están, de acuerdo con la evidencia científica disponible en este momento.
- No debemos tener reparos en pedir al médico toda la información que consideremos pertinente sobre una prueba de cribado: cómo interpretar los resultados, riesgos, necesidad y utilidad de hacérsela en nuestro caso concreto, etc. ❤️