LA MEJOR VERSIÓN DEL HOMBRE

Esquire

Nº 184 JUNIO esquire.es

4,50 € (Canarias 4,65 €)
8 413042 873440 00184

MES SPORT

Grimaldo: Llamada en espera

¿Cuánto pagarías por una bota de Ronaldo?

Historia invisible de los JJ OO

+

GUÍA ESQUIRE DE LA ALTA RELOJERÍA 2024

ENZO VOGRINCIC

Comienza el deshielo

Por MAYTE MARTÍNEZ

No por escanear vives más

Las pruebas de imagen como prevención, sin síntomas, datos genéticos o antecedentes que las justifiquen no garantizan mejor salud en el tiempo. Es el caso de la resonancia magnética de cuerpo entero. ¿La clave según los expertos? Un envejecimiento saludable

Llevar un estilo de vida saludable ayuda a disminuir las probabilidades de desarrollar múltiples enfermedades. Pero todos conocemos a alguien sano por naturaleza, que no bebe, no fuma, no toma grasas en exceso, hace ejercicio... y entre los 40 y 50 años le detectan un tumor, tensión alta, insuficiencia cardiaca o algún síndrome raro. Cuando esto le sucede a alguien cercano, tendemos a despotricar ante cualquier cosa que signifique 'vida sana' o a asociarnos a todo tipo de medicina preventiva que se nos ocurra.

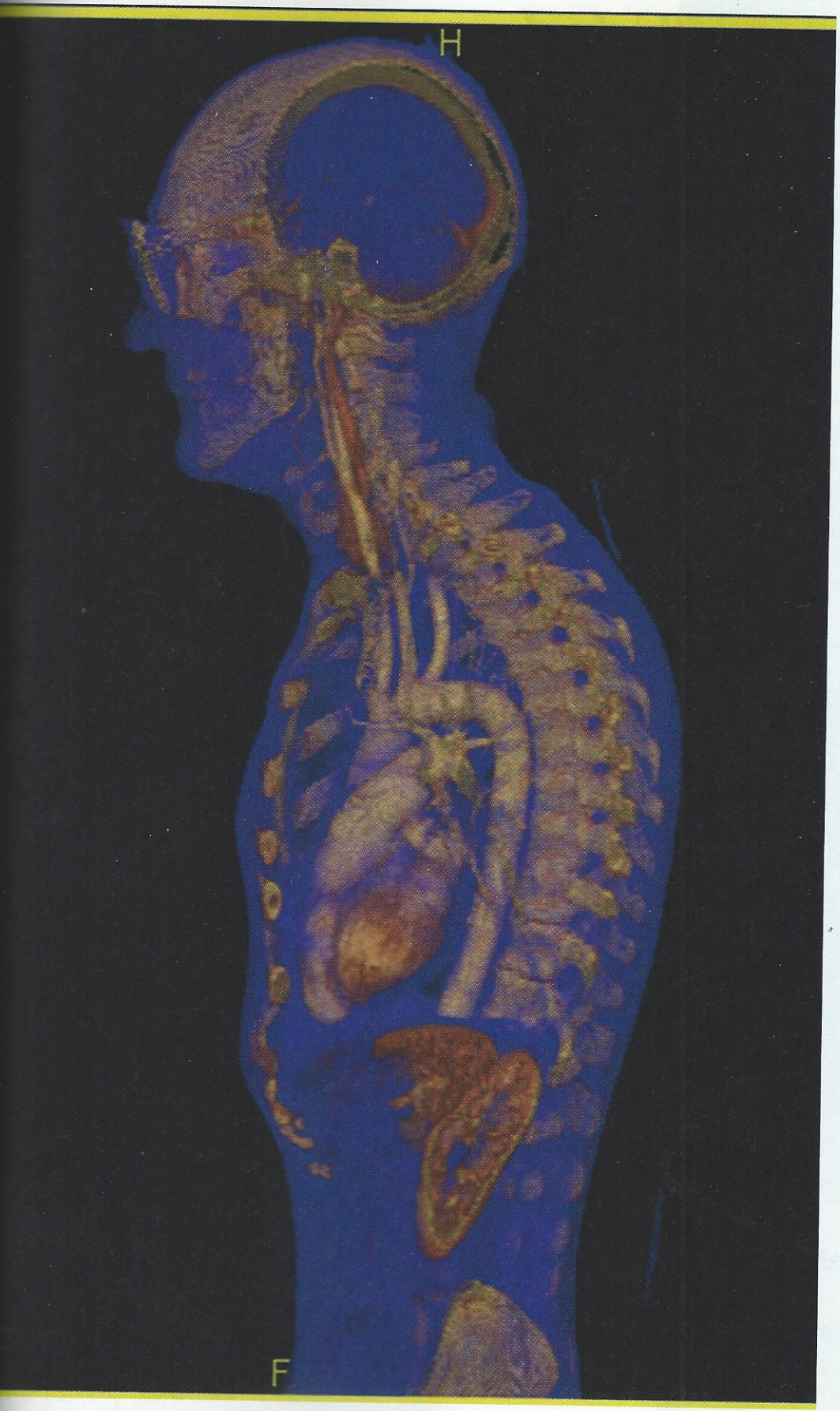
Análisis de sangre con biomarcadores tumorales, colesterol, triglicéridos, diabetes. Pruebas de esfuerzo, capacidad pulmonar, estado de la próstata. Queremos que el médico nos confirme nuestro buen estado de salud. Una de esas pruebas preventivas de moda debida a famosos como Kim Kardashian es la resonancia magnética, una prueba de imagen destinada, en principio, a detectar diversos tipos de cáncer y aneurismas en etapas iniciales. Y digo en principio porque si no hay una sintomatología previa, antecedente o algún indicio que nos haga sospechar de la enfermedad, los resultados pueden ser cuestionables. El doctor Juan Mesa, responsable de comunicación de la Sociedad Española de Radiología Médica, asegura que "una resonancia puede que no detecte una lesión que estuviese empezando porque no tiene la resolución suficiente. Que hoy no tengas un tumor no quiere decir que en dos o tres meses no aparezca".

Esta prueba hay que dirigirla a un órgano concreto que por algún motivo, sintomatología o antecedentes, se necesite estudiar y "dedicarle el tiempo necesario para garantizar una buena resolución. Una resonancia de cuerpo entero, de 60 minutos de duración más o menos –frente a los 30 de media por órgano que se requieren para un buen diagnóstico– no tiene resolución suficientemente buena para descartar ningún tumor".

Por su parte, el doctor Durántez, licenciado en Medicina por la Universidad Autónoma de Madrid y vocal de la Sociedad Española de Medicina Antienvejecimiento y Longevidad (SEMAL) cree que es una tendencia al alza. A pesar de ello, cree que se banaliza en el momento en que una empresa se sirve de personas con notoriedad para hablar de asuntos que pueden ser interesantes a nivel científico. "Es algo que se lleva estudiando hace tiempo y que puede ser una forma efectiva y precoz de detectar patologías, permitiendo su abordaje antes de tiempo. Es verdad que, según los estudios, en el 91% de la población se va a encontrar algo, y lo que se encuentra no es de diagnóstico fácil. Un 16% de las pruebas que se hacen en personas sanas son falsos positivos. Pero en un 13% hay hallazgos en los que se puede intervenir. Existe otro 13% de hallazgos que son irrelevantes, incidentalomas; saber qué hacer con ellos está en la mano de los médicos que lleven el caso, ya que tampoco se pueden hacer pruebas indiscriminadamente para que al final no sea nada importante, más allá del desgaste físico o del estrés que podemos causar en el paciente". Pero de lo que está seguro Durántez es de que, si bien todavía no hay resultados precisos, en un futuro inmediato la precisión de estas máquinas habrá mejorado lo suficiente como para ser tenida en cuenta en una sociedad que avanza hacia la vejez y debe plantearse si quiere tener una población con viejos enfermos, con el coste que conlleva, o una sociedad envejecida saludablemente.

LA HORA DE LA RESONANCIA

"Las resonancias magnéticas se usan con un fin concreto. Cuando sospechamos de la existencia de enfermedad o porque en alguna otra prueba aparece un resultado anómalo y queremos verificarlo. La prevención de la enfermedad, lo que se conoce como 'programa de *screening*', está muy centrada en determinadas patologías y



"Si una persona sana se hace una resonancia de cuerpo entero, es probable que no salga nada"

detectadas en estadíos muy precoces es eficaz", insiste Juan Mesa. La resonancia de cuerpo entero, de menor resolución, no ve los órganos igual que una focalizada. Están muy orientadas a detectar determinadas patologías. "Por ejemplo, en pacientes con antecedentes familiares, un gen mutado, que tienen tendencia a hacer tumores en muchas partes del cuerpo, en el cuello, en el abdomen, en la pelvis; en estos casos se hace con el objetivo de acortar el tiempo de que dé síntomas y poder diagnosticar antes", añade el experto.

En el caso de aneurismas o dilataciones en los vasos sanguíneos, la resonancia de cuerpo completo puede detectar, por ejemplo, si la aorta está muy dilatada, pero ver un pequeño aneurisma cerebral requiere un contraste por vena que no suele hacerse sin sintomatología previa o antecedentes.

TRANQUILIDAD Y BUENOS ALIMENTOS

Para vivir tranquilos, "lo ideal es seguir los programas de *screening* y si tenemos alguna sintomatología ir al médico. Cuidarnos, hacer deporte y comer bien", zanja Juan Mesa. Similar es lo que comenta el doctor Durántez: "Es fundamental llevar un estilo saludable de vida, ejercicio a diario, controlar la ansiedad, el estrés, no fumar, no beber alcohol, cumplir las normas de higiene del sueño, seguir una dieta mediterránea variada, saludable y en poca cantidad. Hacerse una revisión rutinaria anual con análisis de sangre, toma de tensión y seguir los programas de *screening* –sangre oculta en heces a partir de los 50–, porque hay una parte genética y epigenética donde entran en juego factores ambientales, exposición a químicos, etcétera, que no te garantiza una buena salud. Y en función de tu interés o tus circunstancias puedes profundizar con pruebas que, tras una entrevista médica, el experto valorará realmente necesarias".