

Este documento es una Infografía que se deriva del
Taller **LAS RIENDAS DE TU SALUD: Aprender a cuidarte**

VERSIÓN DIFERIDA DISPONIBLE HACIENDO CLICK [AQUÍ](#)
Grupo de Telegram Las Riendas de Tu Salud: Acceso gratuito haciendo click [aquí](#)

Cómo interpretar una analítica en 12 pasos

La analítica general está compuesta por **HEMOGRAMA** (elementos formes de la sangre, células: glóbulos rojos, blancos y plaquetas) y **BIOQUÍMICA** (compuestos químicos en el torrente sanguíneo).

Hemograma

1. Glóbulos rojos (**Hematíes**): Evalúa si hay anemia (bajos) o policitemia (altos).
2. **Hemoglobina** (Hb) y **Hematocrito** (Hto): Niveles bajos indican anemia; niveles altos pueden sugerir deshidratación, que seas fumador, o algunas otras condiciones.
3. **VCM** (Volumen Corpuscular Medio), **HCM** (Hemoglobina Corpuscular Media) y **CHCM** (Concentración de Hb Corpuscular Media): Ayudan a orientar qué tipo de anemia se encuentra
4. **Recuento de leucocitos (WBC)**: Elevados en infecciones, inflamaciones o leucemias; bajos en inmunosupresión.
5. **Fórmula leucocitaria** (Neutrófilos, Linfocitos, Monocitos, Eosinófilos, Basófilos):
 - a. **Neutrófilos** elevados: infecciones bacterianas o inflamación.
 - b. **Linfocitos** elevados: infecciones virales o enfermedades autoinmunes.
 - c. **Monocitos** elevados: infecciones crónicas o recuperación de infecciones agudas.
 - d. **Eosinófilos** elevados: alergias o infecciones parasitarias.
 - e. **Basófilos** elevados: enfermedades alérgicas o mieloproliferativas.
6. **Plaquetas** (PLT): Bajos en riesgo de sangrado, altos en inflamación o trastornos hematológicos.

Bioquímica

7. **Glucosa** en sangre: Evalúa riesgo de diabetes (alta) o hipoglucemia (baja).
 8. **Urea y creatinina:** Indicadores de función renal. Elevados en insuficiencia renal, deshidratación o catabolismo aumentado.
 9. **Sodio (Na) y Potasio (K):** Desequilibrios pueden indicar problemas renales, endocrinos o efectos de medicamentos.
 10. **TGO (AST) y TGP (ALT) Transaminasas:** Enzimas hepáticas. Elevadas en daño hepático por hepatitis, fármacos, alcoholismo o hígado graso.
 11. **TSH** (Hormona Estimulante de la Tiroides): Alta en hipotiroidismo; baja en hipertiroidismo o causas centrales.
 - a. **T3 y T4** libres: Evaluar junto a TSH para diagnóstico preciso de disfunciones tiroideas.
 12. **Vitamina D:** Baja en déficit nutricional, poca exposición solar o malabsorción intestinal.
- **Interpretación global:** No evaluar cada parámetro de forma aislada, sino en conjunto con la clínica del paciente.

Medidas recomendables a mirar una vez al año

- Análisis de sangre y orina de rutina.
- Control de presión arterial.
- Exploración física general por un médico
- Controles anuales recomendables de los 25 a los 40 años
- Examen ginecológico anual: citología, ecografía transvaginal.
- Autoexploración mamaria y controles clínicos.
- Perfil lipídico y glicemia en sangre anual.
- Revisión oftalmológica cada 2 años.

Controles anuales recomendables de los 40 a los 55 años

- Mamografía cada 1-2 años según antecedentes.
- Densitometría ósea en personas con factores de riesgo.
- Evaluación cardiovascular anual: ECG, perfil lipídico.
- Colonoscopia en casos con antecedentes familiares.

Controles anuales recomendables a partir de los 55 años

- Cribado de cáncer colorrectal con sangre oculta en heces o colonoscopia.
- Evaluación de la función tiroidea.
- Control de la función renal.
- Revisión auditiva y oftalmológica anual.

Controles anuales específicos según condiciones preexistentes

- Hipotiroidismo: TSH y T4 libre.
- Diabetes: Hemoglobina glucosilada, fondo de ojo, función renal.
- Hiperlaxitud: Evaluación articular, densitometría ósea.
- Enfermedades autoinmunes: Perfil inmunológico y marcadores inflamatorios.

Recomendaciones de Vacunación en Adultos en España

Preguntar a tu médico de cabecera cuál de ellas te correspondería según tu edad y condiciones (no todas son obligatorias para todos los pacientes):

- Vacuna frente a COVID-19
- Vacuna antigripal (gripe estacional)
- Vacuna frente a la tosferina (Tdpa)
- Vacuna frente al tétanos y difteria (Td)
- Vacuna frente al neumococo
- Vacuna frente a la hepatitis B
- Vacuna frente al virus del papiloma humano (VPH)
- Vacuna frente a la varicela
- Vacuna frente al herpes zóster

Material creado por:
Dra. María Eugenia Quintana
Colegiado 310855849
Centro Sanitario C03699
Contacto:
+34672771317
medicinatudela@gmail.com
www.medicinatudela.com
Instagram @medicinatudela