

CONOCE TU EDAD MEDICA

Ya se que la amplia mayoría de vosotros, no vais mucho al médico, solo cuando queréis que os den la baja por algo y aún así no le dejáis que os toque mucho, tal vez auscultaros un poco y ya está. Tenéis un pánico terrible a que os metan aquella especie de palillo extraño por la boca para veros las anginas, que os hagan quitar la camisa en aquellos asépticos consultorios de la seguridad social o que os traten de hurgar la oreja con aquel insólito utensilio que más parece una pistola galáctica que un instrumento médico.

No quiero meterme ya en el terror a los análisis de sangre, encima te piden ir en ayunas y te pinchan mientras comentan con la enfermera o el compañero la película de la noche anterior, o los de orina, acompañados de esas horribles botellas de plástico donde tenemos que hacer lo nuestro para que luego lo pongan bajo un microscopio o vaya usted a saber que otra cosa.

Lo mas fuerte son los "electros", te desnudan, te ponen una pasta rara por encima, te llenan de cables y todavía tienen la cara de decirte que te tranquilices.

Personalmente lo que más soporto son las radiografías, hasta me hacen gracia y todo, también es divertido cuando te hacen la prueba del oído y te meten en una especie de caja mientras otro te chilla desde fuera, o el oculista. Del dentista prefiero no hablar.

Todo esto venia a que en realidad, muy poco a nada nos preocupamos por nuestra salud, pocas son las personas que pasan anualmente un chequeo médico general. Casi siempre aludimos falta de tiempo, o tal vez que no nos hace falta. Por eso cuando llega el día de hacerse uno, nos sacan fallos por todas partes, que si alto de colesterol, que si alto de presión, no fume usted tanto, no tome café por las mañanas, haga más deporte, tómese unas vacaciones, cuidado con el stress.....

Total que estamos podridos y no lo sabemos, bien esto no va a ser como ir al médico pero te va a dar una idea de como vas. No te prohibirá pero te dirá si es verdad eso que comentas a tus amigos en el bar "estoy hecho un chaval".

"Edad Médica", es un sencillo test compuesto de varias preguntas mediante las cuales se nos dará a conocer nuestra edad médica.

Las cuestiones son variadas y abarcan cosas como nuestra posición social, el ejercicio que realizamos (ver olimpiadas por la tele no es ejercicio), el entorno de trabajo, el del hogar (vive tu suegra en casa contigo), el stress, los hábitos de bebida (el carajillo por las mañanas), los hábitos de la comida (demasiados embutidos no serán buenos, pero donde se ponga el jamón...), el consumo de café a lo largo del día, si cogemos mucho el coche, las edades del padre y la madre, si murieron jóvenes o no, el estado civil (no pone cual es peor), el lugar de residencia, cuestiones como el peso, las pulsaciones, el colesterol, el corazón y para finalizar nos hace la fatídica pregunta, ¿ cuantas revisiones médicas te haces al año ?.

El resultado como ya se dijo antes, es tu edad médica, según el que sea cada uno deberá tomar sus propias soluciones al problema. Tampoco es plan de dejarlo todo si te salen un par de años por encima de tu edad médica, pero si el resultado es de 10 o 12 años por encima, hay dos soluciones o monje budista o luchar por Croacia porque estas fatal. Igualmente estar muy por debajo tampoco es excusa para tirarse al vicio, la perversión y los michelines. Recuerda que de la medicina te puedes reír, pero de tu cuerpo mejor que no lo hagas.