

# H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME CARTILLA MÉDICA DEL BOMBERO



H. Cuerpo de Bomberos de Cajeme  
**Cartilla Médica del Bombero**



# H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

## CARTILLA MÉDICA DEL BOMBERO

### RECOMENDACIONES

#### HOMBRES

##### 19-35 años

- Al llegar a la adultez es recomendable seguir con los chequeos anuales, pero esta vez recurriendo a exámenes de sangre y orina. A esta edad es importante medir los niveles de colesterol y azúcar.

##### 36-50 años

- Examen de antígeno prostático específico, que mide una proteína que aumenta cuando la próstata ha crecido.
- TSH, que determina enfermedades relacionadas con la tiroides.
- Visita al oftalmólogo para prevenir un glaucoma, enfermedad que lleva a la ceguera. Se previene con simples gotas.
- Los fumadores deberían entregar una radiografía de tórax y una espirometría.
- Colonoscopia a los 50 años.

##### + de 60 años

- Todos los exámenes anteriores se les agregan los que vienen y vacunas. Se recomienda una para el tétanos cada 10 años, otra para la gripe todos los años y también una contra la neumonía
- Examen de osteoporosis. La caída en el calcio de los huesos es más lenta que en la mujer, por eso se chequea después.
- A partir de los 60 años se recomienda un control audiométrico. El tema no es menor. Muchas de las caídas durante la tercera edad se producen por causa de un desorden al interior del oído.

#### MUJERES

##### 19 – 35 años

- Exámenes de sangre y orina, al igual que los hombres.
- Visita al ginecólogo anual para el Papanicolau.

##### 36 a 59 años

- A los 35 se recomienda la primera mamografía. Si esta sale bien se puede esperar hasta los cuarenta años para hacer la siguiente. Claro que el riesgo de cáncer aumenta a esta edad, por lo que la mamografía tiene que ser anual después de esta edad, sin importar los resultados.
- Examen de TSH a los 35 años al igual que los hombres.
- Al igual que los hombres a los 40 años visitar al oftalmólogo y hacerse radiografía de tórax y espirometría, si se es fumadora.
- Colonoscopia a los 50 años cada 5 años si todo va bien.
- Examen de osteoporosis cada uno dos años a partir de los 50

##### + de 60 años

- A todos los exámenes anteriores se le agrega las siguientes vacunas: una para el tétanos cada 10 años, otra para la gripe todos los años y también una contra la neumonía.
- Control audiométrico a partir de los 60 al igual que los hombres.
- A partir de los 75, se recomienda una visita anual al geriatra.

# H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

## CARTILLA MÉDICA DEL BOMBERO

### Carta a un médico:

Estimado doctor:

Gracias por brindar atención médica a los bomberos. Usted juega un papel vital para ayudar a prevenir las inquietantemente altas incidencias de cáncer y enfermedades cardíacas en los bomberos. La lucha contra incendios coloca enormes demandas en el sistema cardiovascular que pueden conducir a infartos y enfermedades de la arteria coronaria.

Numerosos estudios demuestran que los bomberos tienen riesgos significativos para el desarrollo de enfermedades respiratorias, cánceres gastrointestinales, genitourinarios, de la piel y de la sangre.

Los bomberos están expuestos a numerosos productos químicos causantes de cáncer a partir de los subproductos de la combustión de artículos domésticos comunes hechos de plásticos y sintéticos, así como de muebles cubiertos con retardantes de llama. Estos productos químicos cancerígenos son absorbidos, inhalados e ingeridos en la piel de los bomberos, las vías respiratorias y el sistema gastrointestinal en cada hogar y en el fuego automático.

La exposición crónica a los carcinógenos de los gases de escape diesel en la estación de bomberos también promueve el cáncer ocupacional en los bomberos. Los bomberos deben considerarse pacientes de "alto riesgo" debido a sus exposiciones ocupacionales únicas y merecen exámenes físicos integrales y exámenes de detección para la prevención y la detección temprana de enfermedades cardíacas y cáncer anualmente.

Exámenes físicos y de laboratorio recomendado para bomberos	
Exámenes anuales:	Exámenes de laboratorio:
Presión arterial y pulso	Estudio completo de metabolismo y químico
Ritmo respiratorio / temperatura	Test de funcionamiento del hígado
Saturación de oxígeno	Perfil de hepatitis
Peso y masa corporal	Hemograma completo
Examen detallado de la piel	Tiroides
Examen de la vista y de audición	Hemoglobina A1c (monitoreo de diabetes)
Examen bucal, garganta y tiroides	Lípidos en ayunas y glucosa en sangre
Examen del corazón y pulmones	Análisis de orina y biomarcadores de orina
Examen abdominal y testicular	EKG
Examen del recto y próstata	PSA (inicio a los 40 años para monitoreo de cáncer de próstata)
Examen de sangre oculta en las heces	Prueba de función pulmonar cada tres años
Examen pélvico y Papanicolaou para mujeres	TC de tórax helicoidal de baja dosis (iniciar a los 50 años)
Exámenes vasculares y neurológicos	Colonoscopia (iniciar a los 40 años y realizarlo cada 5 años)
Evaluación de la salud, tabaquismo y abuso de drogas	Prueba de ecocardiograma de esfuerzo (iniciarlo a los 40 años y realizarlo casa tres)
Examen músculo-esquelético	Mamografía para mujeres (iniciar a los 35 años)

Estos protocolos de detección funcionan. Son herramientas efectivas para la detección temprana y la prevención de serias enfermedades relacionadas con el trabajo.

Las altas tasas de cáncer y enfermedades del corazón en los bomberos ya no son aceptables.

Gracias por tomarse el tiempo de su apretada agenda para revisar estas evaluaciones de vigilancia médica para los bomberos.

Espero que considere seriamente el uso de estos protocolos de detección para todos sus pacientes bomberos.

# H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME

## CARTILLA MÉDICA DEL BOMBERO

### Exámenes que debes realizarte:

#### Exámenes anuales:

- Presión arterial y pulso
- Ritmo respiratorio / temperatura
- Saturación de oxígeno
- Peso, estatura y masa corporal
- Examen detallado de la piel
- Examen de la vista
- Examen de audición
- Examen bucal, garganta y tiroides
- Examen del corazón
- Examen de pulmones
- Examen abdominal
- Examen testicular
- Examen del recto y próstata
- Examen de sangre oculta en las heces
- Examen pélvico y Papanicolaou (mujeres)
- Exámenes vasculares y neurológicos
- Evaluación de la salud, tabaquismo y abuso de drogas
- Examen músculo-esquelético
- TC de tórax helicoidal de baja dosis (iniciar a los 50 años)

#### Exámenes cada tres años:

- Prueba de función pulmonar
- Prueba de ecocardiograma de esfuerzo (iniciarlo a los 40 años)

#### Exámenes cada 5 años

- Colonoscopia (iniciar a los 40 años)

#### Exámenes básicos:

- Tiroides
- Hemoglobina A1c (monitoreo de diabetes)
- Lípidos en ayunas
- Glucosa en sangre
- Análisis de orina
- Biomarcadores de orina
- Electrocardiograma EKG
- Estudio completo de metabolismo y químico
- Test de funcionamiento del hígado
- Perfil de hepatitis
- Hemograma completo
- Examen de la vista
- Examen de audición

#### Iniciar a los 35 años:

- Mamografía para mujeres 6 meses

#### Iniciar a los 40 años

- Prueba de ecocardiograma de esfuerzo (cada tres años)
- Examen de sangre para antígeno prostático específico PSA (inicio a los 40 años para monitoreo de cáncer de próstata) (cada 6 meses)
- Colonoscopia (cada 5 años)

#### Iniciar a los 50 años

- TC de tórax helicoidal de baja dosis (iniciar a los 50 años)

## H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME CARTILLA MÉDICA DEL BOMBERO

### Controles

<b>Cada 6 meses</b>	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Mamografía para mujeres					
Examen de sangre para antígeno prostático específico PSA (inicio a los 40 años para monitoreo de cáncer de próstata) (cada 6 meses)					

<b>Exámenes anuales</b>	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Presión arterial y pulso					
Ritmo respiratorio / temperatura					
Saturación de oxígeno					
Peso					
Estatura					
Masa corporal					
Examen detallado de la piel					
Examen de la vista					
Examen de audición					
Examen bucal					
Examen garganta					
Examen tiroides					
Examen del corazón					
Examen de pulmones					
Examen abdominal					
Examen testicular					
Examen del recto					
Examen de próstata					
Examen de sangre oculta en las heces					
Examen pélvico (mujeres)					
Examen Papanicolaou (mujeres)					
Exámenes vasculares					
Exámenes neurológicos					
Evaluación de la salud					
Evaluación tabaquismo					
Evaluación abuso de drogas					
Examen músculo-esquelético					
TC de tórax helicoidal de baja dosis (iniciar a los 50 años)					

## H. CUERPO DE BOMBEROS DE CAJEME CARTILLA MÉDICA DEL BOMBERO

### Controles:

<b>Exámenes básicos</b>	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Tiroides					
Hemoglobina A1c (monitoreo de diabetes)					
Lípidos en ayunas					
Glucosa en sangre					
Análisis de orina					
Biomarcadores de orina					
Electrocardiograma EKG					
Estudio completo de metabolismo y químico					
Test de funcionamiento del hígado					
Perfil de hepatitis					
Hemograma completo					
Examen de la vista					
Examen de audición					
Mamografía para mujeres (iniciar a los 35 años)					

<b>Cada 3 años</b>	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Prueba de función pulmonar					
Prueba de ecocardiograma de esfuerzo (iniciarlo a los 40 años)					

<b>Cada 5 años</b>	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha	Fecha
Colonoscopia (iniciar a los 40 años)					

B61 – Sept 2018

