



Check-up e prevenzione

Conoscere e arginare i rischi

Il concetto in breve

La gamma di esami preventivi a nostra disposizione è molto ampia. Ma quali sono appropriati nel vostro caso specifico? Chi fa parte di un gruppo a rischio, ad esempio, dovrebbe sottoporsi ad accertamenti diversi da quelli consigliati a persone senza problemi di salute.

Un check-up consiste in una serie di esami preventivi, condotti regolarmente dal medico di famiglia o da uno specialista. Tra questi figurano la misurazione della pressione, dei valori glicemici o del colesterolo. Oppure controlli e misurazioni della pressione intraoculare o della densità ossea. In questa categoria rientrano anche gli accertamenti per la diagnosi precoce di tumori al seno, alla prostata o al colon.

Gli esami preventivi consentono da un lato di stimare il rischio individuale di contrarre una malattia, dall'altro di riconoscere e curare precocemente la malattia diagnosticata. Oltre a un colloquio approfondito tra il medico e il paziente, la prevenzione può comprendere visite mediche, analisi di laboratorio o procedure di diagnostica per immagini.

Gli accertamenti di prevenzione condotti nel quadro di un check-up sono tuttavia utili solo se tengono in considerazione il vostro stato di salute attuale e le vostre esigenze specifiche. Diversamente, il rischio di sbagliare diagnosi e di conseguenza la cura, è superiore ai possibili vantaggi.

Consigli pratici

Per stabilire in modo fondato quali esami di prevenzione siano indicati, occorre partire dal paziente, analizzandone la situazione personale.

Nel colloquio con il medico saranno discussi i seguenti aspetti:

- Stile di vita: alimentazione, movimento, tabagismo, alcol, sovrappeso
- Malattie avute in passato
- Frequenza familiare delle malattie
- Situazione familiare e lavorativa
- Salute psichica
- Rischio di malattie trasmissibili sessualmente o tramite uso di droghe
- Consumo di droghe o medicinali
- Vaccinazioni

Qui di seguito vi proponiamo una panoramica degli ambiti medici per i quali sono più comunemente adottate le misure di prevenzione, consigliate dal sito [mediX \(in tedesco\)](#) che ne illustra anche i benefici:

- Pressione sanguigna
- Colesterolo
- Glicemia
- Pressione intraoculare
- Osteoporosi
- Aneurisma dell'aorta
- Tumore al seno
- Tumore al colon
- Tumore del collo dell'utero
- Tumore alla prostata
- Melanoma



Maggiori informazioni

Per approfondire l'argomento segnaliamo a chi parla il tedesco o il francese il dossier sulla salute dedicato alla prevenzione delle persone adulte pubblicato sul sito www.medix.ch «**Check-up** bei Erwachsenen – Welche Vorsorgeuntersuchungen brauchen Sie wirklich?» o «**Check-up** chez les adultes – De quels examens préventifs avez-vous vraiment besoin?».



Se vi occorrono dei chiarimenti su quali costi sono coperti dalla CONCORDIA, rivolgetevi cortesemente alla vostra agenzia di riferimento: www.concordia.ch.



Se avete delle domande, contattateci per iscritto all'indirizzo bussolasalute@concordia.ch.

Appunti personali

