

Prevención Cuaternaria Un término nuevo para un viejo concepto.

Ya Hipócrates había acuñado hace más de dos mil años el precepto “Primum non Nocere...”: ante todo, no hacer daño.

Jamás en su historia el ser humano alcanzó el grado de salud en el que vive actualmente. La expectativa de vida casi se duplicó en un par de siglos. Somos capaces de tratar con éxito muchos padecimientos que antes causaban muertes prematuras.

Muchas de esas medidas son preventivas y han sido tan exitosas que lograron erradicar plagas enteras. Las vacunas erradicaron la polio y la viruela. Aprendimos que una dieta saludable puede ayudar a evitar problemas cardiovasculares. Vivimos entonces en una época donde el paradigma es “más vale prevenir ...que curar. ”

¿Pero es esto siempre cierto?

Tendemos actualmente a suponer que todos los males son prevenibles si tomamos las medidas adecuadas. Y confundimos medidas adecuadas con “muchas medidas”.

Se llama prevención primaria a las conductas que tomamos en individuos sanos para prevenir enfermedades, ejemplo: vacunas.

Prevención secundaria son las medidas que se aplican para evitar que la enfermedad progrese, por ejemplo, la medicación para disminuir el colesterol en pacientes que tienen ya enfermedad cardiovascular.

Prevención terciaria incluye las medidas para evitar las complicaciones o el desenlace de una enfermedad ya instalada, por ejemplo, colocar un marcapasos en un paciente con un bloqueo cardíaco de alto grado para evitar un síncope

Se llama prevención cuaternaria al conjunto de medidas destinadas prevenir los daños que puede ocasionar el sistema sanitario, incluidas (y sobre todo) las medidas de prevención. O sea es la prevención de los daños ocasionados por la prevención

Y es que la prevención no es inocua. Todo acto médico conlleva riesgos, inclusive las vacunas, algunas de las cuales tienen efectos indeseables y hasta potencialmente peligrosos. O la aspirina, que mal indicada para prevenir complicaciones cardiovasculares, puede provocar hemorragias potencialmente graves. Sin embargo, las vacunas y la aspirina, bien indicadas son medidas indiscutibles de prevención

Podemos asimilar la prevención a una transacción en la que los beneficios se pagan con riesgos. Adoptar las medidas adecuadas debe conllevar un beneficio claro para el individuo, sobre todo cuando se trata de población sana. No podemos darnos el lujo de exponerlo a riesgos o daños innecesarios

El éxito de la prevención tendió a sembrar la idea de que todos los males son prevenibles si se toman las medidas adecuadas.

Sin embargo, más no siempre es mejor. Someterse a estudios innecesarios puede tener consecuencias no deseadas, a veces peligrosas. No son raros los resultados falsos positivos de estudios cuando se aplican erróneamente a una población con baja prevalencia de la anormalidad que se busca detectar. Por ejemplo, realizar determinaciones de marcadores de cáncer de próstata en hombres jóvenes asintomáticos sin historia familiar. Estos falsos positivos desencadenan una cascada de estudios diagnósticos, algunos de los cuales pueden ser invasivos y no carentes de complicaciones, en aras de esclarecer el diagnóstico.

Por otro lado, conducen a los llamados cuidados inversos, es decir muchas personas recibiendo cuidados que no necesitan, consumiendo recursos que otros pacientes sí necesitan y no pueden obtener. Por ejemplo, en el ámbito de la salud pública, servicios de ecografía "taponados" por estudios solicitados innecesariamente

La confusión es mayor aún en el escenario sistemas privados y semiprivados de salud, en los que el paciente/cliente reclama su derecho a realizarse una cantidad de estudios innecesarios. En esos casos el consejo de no realizarlos puede ser sospechado de ser indebidamente restrictivo, cuando en realidad de lo que se trata es de evitar complicaciones que pueden provocar estudios mal indicados

Algunas medidas de prevención cuaternaria:

No concurrir a servicios de Emergencias por cuestiones banales. Recuerde siempre que los médicos y la medicina no son inocuos.

En USA la tercera causa de muerte en la población general es la actividad sanitaria.

Es un hecho muy frecuente de observación en la práctica, ver a adultos mayores consumiendo una cantidad de fármacos que han acumulado de prescripciones de sucesivos "especialistas". Y es que, a cada queja, muchos facultativos responden con una receta. Si está nervioso, un

sedante, si esta caído un antidepresivo, si se siente cansado un suplemento vitamínico. Tal vez este nervioso porque tiene problemas económicos, solo necesita una escucha más atenta y no un ansiolítico. Tal vez esté triste porque enviudó recientemente y no necesita un antidepresivo sino hacer un duelo sano y acompañamiento. De manera que una conducta cada vez más adoptada en atención primaria, que tiene que ver con el concepto de prevención cuaternaria es la “desprescripción”, o sea discontinuar los medicamentos que no sólo no son necesarios sino que pueden producir daños a la salud.

No realice chequeos innecesarios de problemas que no aplican a su condición. En tal sentido recurra al médico que mejor lo conozca. Él va a saber decidir qué estudios valen la pena realizarle y cuáles no.

Dr. Guillermo Fried

Cardiólogo

MN 60127