

Salut

Mujer

Incluyen la prueba de detección del **virus del papiloma** en mujeres de más de 30 años

El objetivo del Departament de Salut es mejorar la prevención del cáncer de cuello uterino

ACN
BARCELONA

Salut incorporará durante este año la prueba de detección del virus del papiloma humano (VPH) en las mujeres de entre 30 y 65 años. Es un cambio en el protocolo de prevención del cáncer de cuello de útero. Así, para dicha franja de edad la prueba primaria para detectar este virus no será la citología, como se hacía hasta ahora, sino la prueba específica de detección del virus.

Este año la prueba se podrá realizar en el centro médico de referencia y, a partir de 2025, se hará por automuestra con un kit que se podrá recoger en la farmacia y devolverlo para su análisis. A partir del próximo año, además, las mujeres serán llamadas a hacerse la prueba para mejorar su participación y que sea un cribado masivo.

De esta manera, el objetivo es que se pase de un cribado oportunista -es la paciente quien pide la prueba en el centro de salud-

a uno poblacional con invitaciones, como ya se hace en el caso de cáncer de mama y de colon. Los cambios llegan después de que el pasado verano casi 3.000 mujeres participaran en una prueba piloto haciéndose una automuestra para detectar el VPH mediante un kit que podían recoger en la farmacia y devolverlo para el análisis. Entonces, ya se explicó que la idea era pasar del actual cribado oportunista a un programa poblacional.

Un cribado «más efectivo»

En una primera fase, ya este 2024 las mujeres de entre 30 y 65 años podrán realizarse una prueba de detección del VPH aprovechando una consulta médica ordinaria en un centro de Atención a la Salud Sexual y Reproductiva (ASSIR). La prueba de detección del VPH identifica la presencia o no del virus en las células del cuello uterino y no es necesariamente indicativo del desarrollo de un cáncer.

Sin embargo, la infección por el VPH en el cuello uterino pue-



La prueba de detección del VPH identifica la presencia o no del virus en las células del cuello uterino. FOTO: GETTY IMAGES

de llegar a ser grave, puesto que este tipo de cáncer suele ser asintomático hasta que se encuentra en fases avanzadas. Por eso es importante diagnosticarlo y tratarlo lo antes posible.

Esta primera fase -que sustituye a la citología por la prueba del VPH- se empezó a implementar en noviembre del año pasado en la región sanitaria de Barcelona Ciutat y en febrero de este año en la de Lleida. Durante el resto de 2024 se irá implementando escalonadamente en el resto del territorio.

La segunda fase del programa se empezará a desplegar a partir del 2025, cuando serán las mismas mujeres quienes se harán una automuestra. A través de un SMS se invitará a la persona a recoger un dispositivo de automuestra en una farmacia que deberá devolverse para el análisis y la prueba de detección del VPH. En cualquier caso, la prueba podrá seguir haciéndose en el centro médico en el caso en que la mujer lo prefiera en lugar de la automuestra.

El conseller de Salut, Manel Balcells, señaló el lunes que es un cambio «sustancial» en la estrategia para detectar cánceres de cuello de útero. Según algunos estudios, las pruebas de detección del VPH ofrecen un incremento frente al cáncer invasor del 60-70% en comparación con la citología. Por su parte, Laia Bruni, responsable del Programa de detección precoz del cáncer de cuello uterino del Institut Català d'Oncologia (ICO), aseguró que las pruebas VPH permiten un cribado «mejor, de mayor calidad y más efectivo».

Fisioterapia

Consejos para unas vacaciones de Semana Santa saludables y activas

REDACCIÓN
TARRAGONA

Las personas que decidan practicar cualquier deporte deben hacerlo en coherencia a su condición física

En los próximos días serán muchas las personas que aprovecharán las vacaciones de Semana Santa para irse de viaje, momento en el que se modifican las rutinas. Por esta razón, desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya comparten algunos consejos para des-

plazarse con seguridad y para disfrutar de unas vacaciones activas.

¿Cómo podemos evitar accidentes en la carretera sabiendo que un gran porcentaje son consecuencia de la fatiga de los conductores y las conductoras? «Si nos desplazamos en coche, el primer aspecto a tener en cuenta son las lesiones más habituales que puede causar la conducción y que afectan a la región del tórax. Para evitarlas, debemos hacer un uso adecuado del cinturón de seguridad. Las lumbares o lesiones musculares de la parte posterior del muslo y pantorrilla acostumbran a producirse



El ejercicio físico, del tipo que sea, es beneficioso para nuestra salud a cualquier edad. FOTO: FREEPIK

por una postura inadecuada a la hora de utilizar los pedales y por la prolongación del tiempo de inactividad», recuerdan desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya. Por ello, recomiendan «realizar cambios posturales en el asiento y planificar pausas cuando se trate de trayectos largos, para moverse y, así, aliviar las molestias musculares y articulares, ade-

más de evitar la pérdida de concentración al volante». Por otro lado, también aconsejan evitar comidas copiosas y, por su puesto, bebidas alcohólicas.

En cambio, para quienes deban coger un avión el principal consejo «es moverse del asiento para evitar el síndrome de la clase turista». «Si es posible, se recomienda vestir con ropa cómoda, levanta-

tarse de manera frecuente, pasear y realizarse un automasaje en las piernas en dirección ascendente. También son útiles los cojines en forma de U en el caso de que debamos dormir durante el trayecto».

Por último, desde el Col·legi de Fisioterapeutes de Catalunya recuerdan que «los cambios de rutina pueden hacer que personas activas opten por el descanso total o al revés, personas habitualmente sedentarias decidan practicar algún deporte o actividad a la que no están acostumbrados». Así, añaden, «la recomendación es disfrutar de unas vacaciones activas, en coherencia con nuestro nivel de condición física y considerando la opinión de un profesional de la salud si tenemos alguna patología. El ejercicio físico, del tipo que sea, es beneficioso para nuestra salud a cualquier edad: mejora la calidad de vida, previene enfermedades. Pero también es importante ponerse en manos de profesionales, visitar al fisioterapeuta y dejarse guiar, especialmente después de etapas sin practicar cualquier ejercicio».