Dr. Ramón Bover Freire, cardiólogo · Hospital Clínico San Carlos (Madrid) · Edita CardioTeca · noviembre de 2026

Mis revisiones según la edad

Apunta cuándo te hiciste cada revisión y cuándo te toca la siguiente. Llévala a tu centro de salud. Para personas sin síntomas.

Qué	A qué edad y cada cuánto	La última vez	La siguiente
PARA TODOS, DESDE LOS 18 AÑOS (LO DEL CORAZÓN)			
Tensión arterial	Cada 3 a 5 años hasta los 40 y cada año desde los 40		
Colesterol	Al menos cada 4 años desde los 18		
Riesgo cardiovascular	El cálculo del riesgo cardiovascular desde los 40		
Tabaco y alcohol	Al menos cada 2 años		
LOS CRIBADOS DEL CÁNCER			
Cuello de útero (mujeres)	Citología cada 3 años de los 25 a los 34; prueba del VPH cada 5 años de los 35 a los 65		
Mama (mujeres)	Mamografía cada 2 años de los 50 a los 69; la ampliación de los 45 a los 74 está aprobada como proyecto		
Colon (hombres y mujeres)	Prueba de sangre oculta en heces cada 2 años de los 50 a los 74; de los 70 a los 74, poco a poco		
LAS VACUNAS			
Tétanos y difteria	Hacen falta 5 dosis en la vida. Si te pusieron las 5 de niño, toca una más hacia los 65 años.		
Triple vírica y varicela	Si no te vacunaste de niño		
Gripe	La gripe cada otoño desde los 60		
Neumococo	A los 65. La del neumococo, una vez.		
Herpes zóster	A los 65: dos dosis separadas al menos 8 semanas		
COVID	Desde los 70: la COVID, cada otoño		
En el embarazo	La vacuna de la tos ferina (junto con la del tétanos y la difteria) a partir de la semana 27		
LA VISTA, EL OÍDO Y LA BOCA			
El oído	Desde los 65, que te pregunten cómo oyes y te exploren		
La vista	Si ves peor, consulta. Si tienes diabetes, mucha miopía o un familiar con glaucoma: pregunta a tu médico cada cuánto debes revisarte		
El dentista	Si llevas una válvula del corazón artificial o has tenido una endocarditis: una limpieza y una revisión en el dentista al menos dos veces al año		
DESDE LOS 60 Y LOS 70			
Densitometría (mujeres)	Antes de los 60, no; desde los 60, solo si el riesgo de fractura lo justifica		
Fragilidad y caídas	Desde los 70, con pruebas sencillas en tu centro de salud		

CUÁNDO PEDIR AYUDA

- **Llama al 112** (o al número de emergencias de tu país) si pierdes de golpe la vista de un ojo, ves doble o dejas de ver un lado de las cosas
- **Ve a urgencias ese mismo día** si las heces salen negras como el alquitrán. Si además te mareas o te desmayas, llama al 112.
- **Pide que te vean ese mismo día o el siguiente** si pierdes oído de golpe
- **Pide cita con tu médico de familia en los próximos días** si ves sangre en las heces, notas un bulto en el pecho, tienes un sangrado vaginal fuera de la regla o después de la menopausia, un lunar que cambia de forma, de color o de tamaño, o una llaga o una mancha en la boca que no se cura.

SIN SÍNTOMAS, NO SE HACEN DE RUTINA

- Marcadores tumorales en la sangre
- PSA (próstata)
- Radiografía de tórax o TC para buscar cáncer de pulmón
- Resonancia o TC de cuerpo entero
- Pruebas de memoria

El PSA, no sin hablarlo antes con tu médico; las pruebas de memoria, sí si notas fallos de memoria o te los nota tu familia.

Todo esto explicado, con sus fuentes, en el ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: https://www.cardioteca.com/salud/pruebas.html