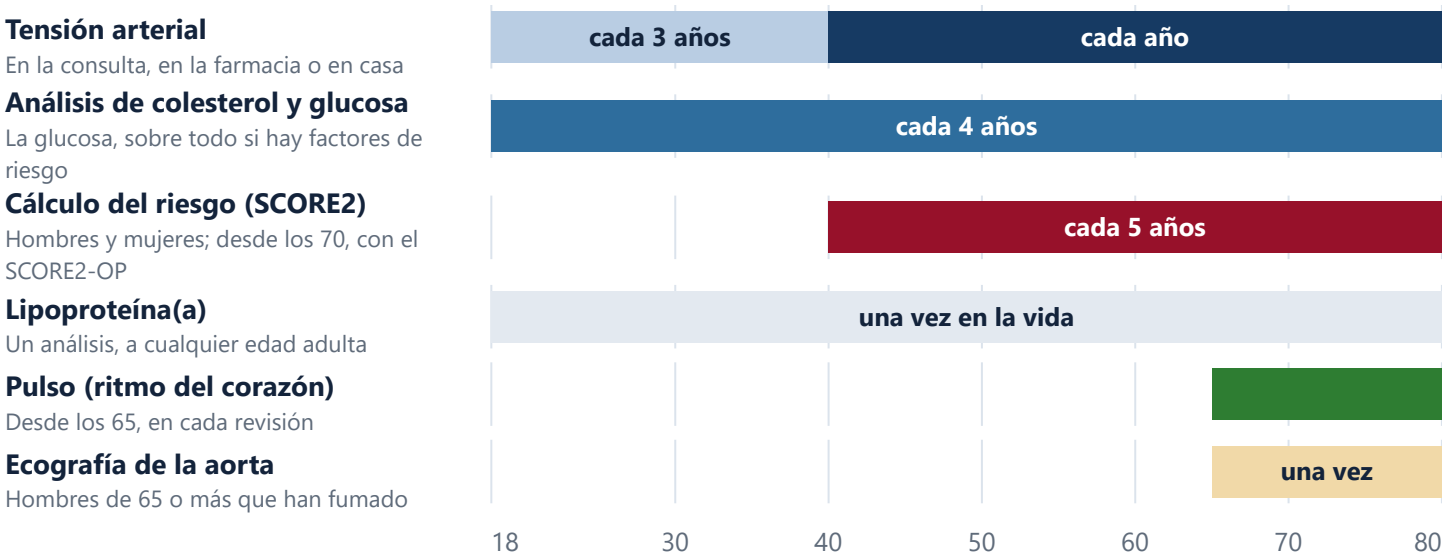
El chequeo del corazón a los 40, a los 50 y a los 60

¿Qué pruebas tocan a los 40, a los 50 y a los 60?

A los 40, a los 50 y a los 60 tocan las mismas: la tensión cada año, el análisis de colesterol y glucosa cada 4 años y el cálculo del riesgo cada 5. A partir de los 65 se añaden el pulso y, en los hombres que han fumado, una ecografía de la aorta.

Qué se mide y desde qué edad



Edad en años. Para personas sin síntomas ni enfermedad del corazón. Fuentes: PAPPS 2024 y guías europeas de hipertensión (2024), de lípidos (2019), de fibrilación auricular (2024) y de enfermedad arterial periférica y de la aorta (2024).

A los 40 años

La tensión pasa a medirse cada año y el análisis de colesterol y glucosa sigue cada 4 años. Llega el primer cálculo del riesgo cardiovascular, en hombres y en mujeres, según el PAPPS 2024; la guía europea de 2021 lo sitúa en las mujeres a partir de los 50 o tras la menopausia.

El cálculo se repite cada 5 años, o antes si el resultado queda cerca de un corte. Con un factor de riesgo (tabaco, tensión alta, colesterol alto, diabetes, obesidad o infartos tempranos en la familia) se hace a cualquier edad, también antes de los 40. Lo que significa el porcentaje está explicado en el artículo del SCORE2.

La guía europea de lípidos de 2019 aconseja medir una vez en la vida la lipoproteína(a), una partícula del colesterol que se hereda y que sube el riesgo; el PAPPS 2024 no la incluye de rutina.

A los 50 años

Siguen la tensión cada año, el análisis cada 4 años y el cálculo del riesgo cada 5. En la mujer llega la menopausia: si fue antes de los 40, o si tuviste preeclampsia o tensión alta en el embarazo, díselo a tu médico, porque suben el riesgo y la calculadora no los tiene en cuenta (guía europea de lípidos de 2025).

Con un riesgo moderado, o cerca del punto en que se decide empezar un tratamiento, tu médico puede pedir un TC de calcio coronario (lo que muchos llaman TAC de calcio o score de calcio) para afinar el cálculo (guía europea de lípidos de 2025).

A los 60 años y a partir de los 65

Con los años la cifra alta de la tensión tiende a subir, así que la medida de cada año sigue siendo lo más importante.

A partir de los 65, la guía europea de fibrilación auricular de 2024 pide que te tomen el pulso, o te hagan un electrocardiograma (ECG; en algunos países, EKG; mucha gente lo llama electro), en las revisiones. Así se descubre una fibrilación auricular (una arritmia en la que el corazón late de forma irregular) que no da síntomas.

A los hombres de 65 años o más que han fumado (más de 100 cigarrillos en toda la vida), la guía europea de enfermedad arterial periférica y de la aorta de 2024 les recomienda una ecografía del abdomen para ver la aorta. La misma guía la recomienda a partir de los 50 a los hermanos y los hijos de una persona con un aneurisma de aorta

abdominal.

Desde los 70, el riesgo se calcula con el SCORE2-OP, hecho con personas mayores. Si al auscultarte te oyen un soplo en el corazón, se pide un ecocardiograma (la ecografía del corazón) para ver las válvulas.

⚠️ Cuándo pedir ayuda

El chequeo es para quien no tiene síntomas. Si notas dolor u opresión en el pecho al hacer un esfuerzo, falta de aire nueva o palpitaciones que se repiten, no esperes a la revisión: pide cita con tu médico esta semana.

Si tienes dolor u opresión en el pecho, para, siéntate y mira la hora. Si tienes nitroglicerina pautada, tómala debajo de la lengua. Si a los 5 minutos el dolor no ha cedido, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país). Si no tienes nitroglicerina, llama si el dolor no ha cedido tras 5 minutos de reposo.

Si te falta el aire de repente o de forma intensa, te desmayas o tienes palpitaciones con mareo: llama al 112.

Si te sale una tensión de 180/110 o más con dolor en el pecho, falta de aire o dificultad para hablar, llama al 112 (o al número de emergencias de tu país) sin esperar a repetirla. Sin síntomas, repítela tras 5 minutos de reposo y, si sigue igual, pide que te vean ese mismo día, sin tomar una pastilla de más por tu cuenta.

Si el análisis da un colesterol LDL de más de 190 mg/dL o un colesterol total de más de 310: pide cita en las próximas semanas, sin esperar a la próxima revisión.

Hoja del artículo «Chequeo del corazón: qué pruebas hacen falta a los 40, a los 50 y a los 60» del ESPACIO Salud Cardiovascular de CardioTeca: **cardioteca.com/salud/pruebas/9179-chequeo-del-corazon-que-pruebas-hacen-falta-a-los-40-50-y-60.html**
Dr. Ramón Bover, cardiólogo · noviembre de 2026 · Esta hoja no sustituye a la consulta con tu médico.