

PROBLEMAS DE SALUD PROPIAS DEL HOMBRE

■ Cáncer Testicular

El cáncer de testículo es el cáncer más común en hombres de edad de 15 a 35 años. Aunque no se puede prevenir, gracias a mejores tratamientos y diagnósticos, el cáncer testicular, como el cáncer de la próstata, tiene incidencia muy alta de curación si se detecta en forma temprana.

■ Baja Testosterona

La testosterona es la hormona masculina más importante. Casi cinco millones de hombres sufren de deficiencia de testosterona, que, si se deja sin tratar por demasiado tiempo, está vinculado a problemas de salud a largo plazo, como masa muscular, poco vigor sexual, problemas con la erección, deficiente poder de concentración, y hasta osteoporosis.

■ Problemas de Próstata

Ubicada delante del recto, esta glándula del tamaño de una nuez produce semen y aumenta en forma natural de tamaño a medida que el hombre envejece. Entre los problemas potenciales están prostatitis e hiperplasia benigna de la próstata, que puede causar hinchazón y orinación dolorosa o difícil.

■ Cáncer de Próstata

El cáncer de próstata es problema para hombres a partir de los 50 años, o para hombres de alto riesgo a partir de los 40 (este grupo incluye a los afroamericanos y a hombres con antecedentes familiares de la enfermedad), todos los cuales deben someterse a examen de screening (detección) cada año. Si se detecta en forma temprana, esta enfermedad a menudo es tratable.

■ Disfunción Eréctil /Impotencia

La disfunción eréctil es la incapacidad en el hombre de conseguir o mantener una erección suficiente para sus necesidades sexuales o las necesidades de su pareja. Aunque la disfunción eréctil ocurre con mayor frecuencia con la edad, hombres de cualquier edad pueden sufrirla – y la mayoría lo sufre en algún momento de su vida. La mayoría de los problemas eréctiles resultan de un problema de salud subyacente, como diabetes, arterias obstruidas, o alta presión sanguínea.

Desgraciadamente, la mayoría de los hombres rechaza hablar de disfunción eréctil con sus esposas o con médicos. Por esto, los hombres sienten vergüenza y sus mujeres creen que sus maridos ya no las encuentran atractivas. Así que si usted quiere hacer el amor y su marido dice que tiene dolor de cabeza, ponga atención: puede ser algo muchísimo más grave.

PARA RECONOCER OTROS PROBLEMAS DE SALUD

Los hombres no sólo sufren de condiciones especiales masculinas. Mueren con mucho más frecuencia que las mujeres de apoplejía, enfermedad del corazón, enfermedad del riñón, diabetes, y cáncer. Cuando se prende una luz de aviso en el tablero del automóvil, la mayoría de los hombres llevan su auto al mecánico. Pero cuando se prenden luces de advertencia en su cuerpo, la mayoría de los hombres no pone (o no quiere poner) atención. A continuación presentamos algunas luces de aviso que usted debe conocer:

■ **Cambios en hábitos de vientre o vejiga.** Esto podría indicar problemas de próstata o vejiga. Y sangre en la orina es señal común de problemas al riñón. ¿Se levanta repetidamente en la noche para ir al baño? Lo más probable es que él no lo note, pero usted sí lo notará.

■ **Dolores constantes de espalda,** cambios en el color de la orina o la defecación, cambios notorios en verrugas o lunares, hinchazones anormales, frecuentes dolores de pecho o de cabeza, sangrías que no cejan, tos persistente, pérdida de peso sin motivo aparente, y cansancio extremo pueden todos ser síntomas de otros problemas graves para la salud.

■ **Depresión.** Aunque es más probable que las mujeres traten de suicidarse, los hombres tienen cuatro veces más probabilidad de lograrlo. Porque los hombres son reacios a pedir ayuda y pueden tratar de esconder su depresión, usted puede percatarse de los síntomas antes que él. Entre éstos pueden estar el empezar a actuar con demasiada ansiedad, tener dificultades en el dormir, quejarse de sentirse triste o “vacío” o sin voluntad, hacer actividades des acostumbradas que involucran riesgo o son imprudentes, o perder el interés en aficiones u otras actividades agradables (entre ellos el sexo).

■ **Osteoporosis.** Aunque generalmente se considera una enfermedad femenina, la osteoporosis afecta también a los hombres, pero por lo general no se diagnostica en forma suficiente. Esta enfermedad, que hace que los huesos se pongan más frágiles y más dispuestos a quebrarse, puede llevar a minusvalidez permanente o a la muerte.

■ **Cáncer de Pecho.** Los hombres también tienen tejido en el pecho, y 400 mueren cada año de cáncer del pecho. Los hombres a menudo confunden los síntomas con una lesión de deportes o trabajo y, ya que es menos probable que reconozcan o comuniquen síntomas, generalmente se les diagnostica solamente después que la enfermedad se ha extendido.

PARA GARANTIZAR BUENA SALUD POR VIDA

Además de alentar a los varones en su vida a hacer ejercicio, comer una dieta rica en fibra y baja en grasa, dejar de fumar, y hacerse autoexámenes mensualmente, el paso más importante que usted puede tomar es acostumbrarlos a hacerse exámenes médicos regulares. Lo siguiente son varios pasos recomendados por varias organizaciones importantes de mantención de salud:*

Durante la década de los 20 años:

- Un completo examen físico por lo menos cada tres años
- Examen de presión de sangre cada dos años
- Exámenes preventivos por cáncer de la tiroides, testículos, nódulos linfáticos, boca y piel cada tres años
- Examen de colesterol por total y HDL (colesterol bueno) cada tres años
- Autoexamen testicular mensual

Durante la década de los 30 años, todo lo anterior, más:

- Un completo examen físico cada dos años

Durante la década de los 40 años, todo lo anterior, más:

- Completo examen físico cada dos años
- Exámenes próstata-específico antígeno (PSA, siglas en inglés) y dígito-rectal (DRE, siglas en inglés) cada año si está en un grupo de alto riesgo
- Exámenes por cáncer cada año
- Examen fecal (por cáncer de colon y rectal cancers) cada año

Comenzando a la edad de 50, todo lo anterior, más:

- Una sigmoidoscopia o colonoscopia (por cáncer de colon) cada tres a cinco años
- Examen fecal (por cáncer de colon y rectal) cada año
- Exámenes próstata específico antígeno (PSA, siglas en inglés) y dígito-rectal (DRE, siglas en inglés) cada año

* Fuentes: American Cancer Society, American Heart Association, Men's Health Network

Sírvase Notar: Men's Health Network no proporciona servicios médicos, sino que proporciona esta información para estimularla a que comience un diálogo informado con su médico. Consulte a su proveedor de atención médica sobre la necesidad de usted de screenings específicos de salud.



Armin Brott

Artículos sobre salud por Armin Brott, un vocero de Men's Health Network, han aparecido en las revistas *Family Circle*, *Redbook*, *Men's Health Magazine*, y muchas publicaciones más. También es autor de *The Expectant Father: Facts, Tips, and Advice for Dads-to-Be* (El padre en espera: Datos, sugerencias y consejos para el futuro padre). Visite el sitio internet de Armin Brott en: www.mrdad.com.

MHN Men's Health Network™

BUILDING HEALTHY FAMILIES ONE MAN AT A TIME™

P.O. Box 75972, Washington, DC 20013 • 202-543-MHN-1

info@menshealthnetwork.org • www.menshealthnetwork.org

INFORMACIÓN PARA MUJERES
REFERENTE A LOS HOMBRES QUE AMAN

LO QUE Las Mujeres

NECESITAN SABER

ACERCA DE LA SALUD MASCULINA



MHN Men's Health Network™
www.menshealthnetwork.org

BUILDING HEALTHY FAMILIES ONE MAN AT A TIME™

¿SABÍA USTED?

Por lo general, los hombres son **menos sanos y tienen menor expectativa de vida.** Parte de la razón de esto es que se cuidan menos que las mujeres. También es menos probable que tengan seguro médico, son más propensos a trabajar en ocupaciones peligrosas, y muchas veces no buscan atención médica cuando lo necesitan.

Los temas de la salud masculina no afectan solamente al hombre – tienen bastante impacto en la familia y los amigos también. Las condiciones que tratamos en este folleto pueden ejercer influencia en todo, desde las relaciones sexuales y maritales hasta la calidad y duración de vida.

Desgraciadamente, a los hombres les cuesta muchísimo hablar de la mayoría de estos temas – especialmente aquellos que tienen que ver con sexo o masculinidad ...

... ENTONCES ES CUANDO LE TOCA A USTED.

Al estimular usted a los hombres en su vida a tomar en serio aun los síntomas más leves y hablar de ellas con sus médicos, usted les ayuda a asumir un papel más activo en su propio cuidado de la salud. Y al educarse usted misma en cuanto a los posibles problemas de salud masculina y comunicar esa información a los hombres que usted ama, es posible que usted pueda salvar una vida.

ASÍ PUEDE AYUDAR USTED

Sepa en Qué Momento Llamar a los Profesionales

Si usted detecta un síntoma, lleve a su hombre al médico inmediatamente – y no deje que le diga que no. Pero, aunque él se vea rebotante de salud, uno de los pasos más importantes que usted puede dar es conseguir que él y los hijos hombres tomen la costumbre de hacerse exámenes en forma regular.

Como pasa con muchas cosas, los resultados de exámenes específicos son importantes, pero nunca tan importantes como los cambios de un examen a otro. En los días y semanas previas a la consulta, ayúdele a prepararse. Tómense tiempo para estudiar sus antecedentes de familia (muchas enfermedades tienen vínculos familiares), lleve cuenta de síntomas que causan preocupación, y haga una lista de preguntas que él debe hacer al médico.

Examínelo

En algún momento surgió la idea de que los 'auto-exámenes' los tiene que hacer uno mismo. Es todo lo contrario. No hay razón ninguna por la cual su hombre no la pueda ayudar a examinarse los pechos o usted no le pueda ayudar con sus exámenes testiculares. Y no olvide la espalda. Las mujeres contraen la mayoría de sus cánceres de la piel en lugares donde pueden verlos – en las manos y la cara y bajo la línea del vestido, pero los hombres contraen la mayoría de ellos en la espalda, donde son bastante más difíciles de ver.

Prevención, Prevención, Prevención

Las tres cosas más eficaces que usted puede hacer para su hombre (y a fin de cuentas, para usted misma), es ponerle a dieta baja en grasas, alta en fibra, ayudarle a hacer ejercicio en forma regular, y hacer que deje de fumar. Estas sencillas medidas pueden reducir en forma drástica las posibilidades de que él sucumba a cuatro de las 10 causas principales de muerte: enfermedad del corazón, cáncer, apoplejía, y diabetes.



Estimule a los hombres en su vida a hacerse exámenes y screening correspondiente a sus edades en forma periódica. ¡Exámenes periódicos mejoran la salud y alargan la vida!

Sabemos que a veces es difícil hablar de muchos temas que aquí tratamos. Pero es esencial que usted hable de ellos con los hombres en su vida. Hay que tomar en serio hasta el síntoma más leve de cualquiera de las condiciones que esbozamos en este folleto, ya que pueden indicar una condición más grave, y hasta peligro de muerte.

Si usted no tiene médico de cabecera o no puede costearse, busque ferias de salud y eventos de screening gratis en su zona. Pídale a su empleador, organización fraternal, o lugar de culto que establezca una feria anual de salud o un evento de screening. El Men's Health Network puede proporcionar consejos y dirección para estos y otros eventos.

Llame al teléfono gratis de Men's Healthline: 888-MEN-2-MEN o visite el sitio internet de Men's Health Network en www.menshealthnetwork.org.

