

# LA SALUD DEL HOMBRE

## CONSEJOS PARA LLEVAR UNA VIDA SALUDABLE

Usted puede seguir algunos pasos simples para cuidar su salud y su futuro. Aquí tiene algunas recomendaciones:

- **Comer sano**
- **Mantener un peso saludable**
- **Hacer ejercicio**
- **No fumar**
- **Realizarse exámenes médicos y pruebas de detección de rutina**
- **Tomar los medicamentos necesarios**
- **Evitar el consumo de alcohol en exceso**
- **Controlar el estrés**
- **Dormir lo suficiente**
- **Conocer sus riesgos**
- **Mantenerse seguro**

## DATOS SOBRE LAS ENFERMEDADES EN HOMBRES

- Las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en hombres en Estados Unidos, con un total de 321,000 muertes en 2013; lo cual significa que **1 de cada 4** hombres muere a causa de este tipo de enfermedad.
- Las enfermedades cardíacas son la **principal** causa de muerte en hombres en la mayor parte de los grupos raciales/étnicos en Estados Unidos, incluidos los afroamericanos, los nativos de América del Norte o nativos de Alaska, los hispanos y los blancos. En el caso de los asiáticos americanos y nativos de la Polinesia, las enfermedades cardíacas son la segunda causa más importante de muerte, después del cáncer.
- Cerca de un 8.5 % de todos los hombres blancos, 7.9 % de los hombres de raza negra y 6.3 % de los mexicanos-estadounidenses sufren de enfermedades coronarias.
- **La mitad** de los hombres que mueren repentinamente a causa de enfermedades coronarias no tuvieron síntomas previos. Aún cuando usted no tenga síntomas, puede estar en riesgo de sufrir alguna enfermedad cardíaca.
- Entre un **70 % y un 89 %** de los eventos cardíacos repentinos ocurren en hombres.

## FACTORES DE RIESGO DE LAS ENFERMEDADES CARDÍACAS

La presión arterial alta, el colesterol LDL alto y el cigarrillo son factores de riesgo clave de las enfermedades cardíacas. Aproximadamente la mitad de los estadounidenses (49 %) presentan al menos uno de estos tres factores de riesgo.

Muchas otras afecciones médicas y elecciones de estilo de vida también pueden poner en riesgo a las personas de contraer enfermedades cardíacas, como por ejemplo:

- **Diabetes**
- **Sobrepeso y obesidad**
- **Mala alimentación**
- **Falta de actividad física**
- **Consumo de alcohol en exceso**

## CÁNCER DE PRÓSTATA

**¿En qué consiste la prueba de detección del cáncer de próstata?**

Por medio de este examen su médico busca signos de cáncer de próstata antes de que usted tenga algún síntoma. Existen dos tipos de pruebas de detección del cáncer de próstata: el examen digital del recto (digital rectal exam, DRE) y el análisis del antígeno prostático específico (prostate-specific antigen, PSA).

El Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de Estados Unidos y la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP) desaconsejan la realización de pruebas de rutina para la detección del cáncer de próstata en hombres, independientemente de la edad. Según la evidencia procedente de estudios de investigación, la prueba para detectar el cáncer de próstata, en especial el análisis PSA, podría ocasionar más daño que beneficio en la mayoría de los hombres. Algunas organizaciones médicas, incluido el Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de Estados Unidos y la AAFP desaconsejan el análisis de rutina PSA en hombres, cualquiera sea su edad.

**¿De qué manera tomo la decisión?**

Básicamente, la decisión es suya. Si está considerando realizarse pruebas para la detección del cáncer de próstata, hable con su médico. Tenga en cuenta los pros y los contras, su salud y sus factores de riesgo individuales, sus preferencias con respecto al diagnóstico y tratamiento y la opinión y el consejo de su médico.

## PRUEBAS DE DETECCIÓN PARA HOMBRES

El Grupo de trabajo sobre servicios de prevención de Estados Unidos recomienda las pautas a continuación. Pregúntele a su médico o enfermero si no comprende el motivo por el cual le recomiendan una determinada prueba.

### Prueba para la detección de un aneurisma aórtico abdominal

- Hágase esta prueba si tiene entre 65 y 75 años y ha fumado alguna vez.

### Prueba de presión arterial

- Hágase esta prueba cada 2 años si tiene presión arterial normal (inferior a 120/80).
- Hágase esta prueba una vez por año si su presión arterial oscila entre 120/80 y 139/89.
- Converse con su médico o enfermero sobre qué tratamiento realizar si su presión arterial es 140/90 o superior.

### Análisis de colesterol

- A partir de los 20 años y hasta los 35, hágase un análisis de colesterol si presenta un mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- A partir de los 35 años y en adelante, hágase un análisis de colesterol regularmente. Pregúntele a su médico o enfermero con qué frecuencia debe hacerse esta clase de análisis.

### Prueba de detección de cáncer colorrectal (análisis de sangre oculta en materia fecal, sigmoidoscopia, colonoscopia)

- A partir de los 50 años de edad y hasta los 75, hágase las pruebas de detección de cáncer colorrectal. Hable con su médico o enfermero acerca de cuál de todas las pruebas de detección es mejor para usted y con qué frecuencia debe hacerlas.

### Detección de la diabetes

- Hágase pruebas para la detección de diabetes si su presión arterial es superior a 135/80 o si toma medicamentos para la presión arterial alta.

### Análisis de HIV

- Hágase este análisis si presenta un mayor riesgo de contraer de HIV. Converse con su médico o enfermero sobre los riesgos.

### Detección de sífilis

- Hágase este análisis si presenta un mayor riesgo de contraer sífilis.



## REFERENCIAS

Toda la información proviene de FamilyDoctor.org, un recurso administrado por la Academia Estadounidense de Médicos de Familia (American Academy of Family Physicians, AAFP) y Womenshealth.gov