

PLAN DETALLADO PARA LA SALUD DEL HOMBRE

Una guía para lograr un estilo de vida saludable



De Armin Brott y el

Consejo asesor del plan detallado para la salud del hombre

Con un prefacio de:

*J. Michael González-Campoy, MD, PhD, FACE
Gilda Baeza Ortego, PhD*

y

*Kenneth A. Goldberg, MD, Fundador,
Centro de salud del hombre (Male Health Center)*

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

FOREWORD

J. Michael González-Campoy, MD, PhD, FACE

Gilda Baeza Ortego, PhD

Estimados lectores,

Nos complace que la Red de salud del hombre (Men's Health Network) haya producido esta publicación dirigida a los hombres latinos. Los hombres y mujeres latinos han hecho importantes aportes a la sociedad estadounidense. Dado que la presencia del latino crece en los Estados Unidos, los desafíos que nos enfrentan también crecen. Debemos trabajar juntos para que la población sea saludable y productiva. Las mujeres latinas han sido tradicionalmente responsables de su salud y la de sus familias. Los hombres latinos ahora están reconociendo que ellos también pueden desempeñar un papel activo en su propia salud.

Tanto la medicina como los responsables de la política pública han reconocido que los latinos experimentan más problemas de salud que el resto de la población estadounidense. Los motivos de las disparidades observadas en cuanto a la salud son numerosos, incluyendo la falta de seguro médico, los bajos ingresos y el menor acceso a una atención médica de calidad. Más del 30 por ciento de los hogares latinos cuentan con uno solo de los padres, y un cuarto de los niños latinos menores de 18 años viven en la pobreza, lo cual aleja a la atención médica del alcance de muchas familias. Muchos latinos de la primera y segunda generación acuden a curanderos en lugar de médicos convencionales hasta que los problemas de salud se vuelven críticamente avanzados. Cuando acuden a la sala de emergencias, puede ser demasiado tarde para muchas opciones de tratamiento.

La población latina en los Estados Unidos es más propensa a contraer enfermedades que se pueden prevenir y tratar. Las mismas incluyen diabetes, enfermedades cardiovasculares, obesidad y el desarrollo de ciertos cánceres. Por último, las elecciones con respecto al estilo de vida, como por ejemplo fumar y excederse en el consumo de alcohol, deterioran la buena salud, siendo este un problema importante a enfrentar por nuestros adolescentes y adultos jóvenes.

Con esta publicación, esperamos mejorar las áreas del cuidado de la salud que más afectan a los hombres latinos. A tales fines, el Plan detallado para la salud del hombre (Blueprint for Men's Health) ofrece un lugar de reunión para que los hombres latinos y sus familias se eduquen sobre las enfermedades y cómo reconocer síntomas en sus etapas iniciales cuando las enfermedades tienen más posibilidades de ser tratadas. ¡Nosotros tenemos el poder para mejorar la salud del latino!

J. Michael González-Campoy, MD, PhD, FACE

Gilda Baeza Ortego, PhD

FOREWORD

Kenneth A. Goldberg, MD

Estimados lectores,

Cuando escribí mi primer libro, “¿Cómo pueden los hombres vivir la misma cantidad de años que las mujeres?” (“How Men Can Live As Long As Women”), y fundé el primer Centro de salud del hombre en el país hace más de 15 años, la diferencia en las expectativas de vida entre los hombres y las mujeres era de más de siete años. Esa diferencia se ha reducido y pasó a ser de un poco más de cinco años. Creo que ello es consecuencia directa de la creciente conciencia sobre los problemas de salud del hombre, y un control más proactivo de los mismos por parte de los hombres y sus parejas.

La conciencia ha surgido a raíz de que los hombres hablan sobre sus experiencias con los problemas de salud, de la buena disposición de los medios de comunicación para informar al público sobre los problemas de salud masculinos y del enfoque intensificado de las organizaciones tales como la Red de salud del hombre (Men’s Health Network) acerca de los problemas de salud.

Basándome en una experiencia médica de 25 años sé que, si los hombres y sus parejas leen y siguen los consejos del libro, esto influirá mucho no sólo en el aumento de la longevidad del hombre, sino en mejorar la calidad de vida tanto para él como para su pareja.

Kenneth A. Goldberg, MD

Fundador, Centro de salud del hombre (Male Health Center)

PLAN DETALLADO PARA LA SALUD DEL HOMBRE

Una guía para lograr un estilo de vida saludable

De Armin Brott y el

Consejo asesor del plan detallado para la salud del hombre

Con un prefacio de:

J. Michael González-Campoy, MD, PhD, FACE

Gilda Baeza Ortego, PhD

y

Kenneth A. Goldberg, MD, Fundador,

Centro de salud del hombre (Male Health Center)

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

ATENCIÓN: La Red de salud del hombre (Men's Health Network) no presta servicios médicos. Le brindamos esta información con el fin de alentarle a que inicie un diálogo bien informado con su médico. Consulte con su médico sobre su necesidad de realizar exámenes específicos de salud.

SOBRE LOS AUTORES

ARMIN BROTT

Armin Brott, un portavoz de la Red de salud del hombre (Men's Health Network), ha escrito sobre la salud del hombre para numerosas publicaciones nacionales. También es el autor best-seller de seis libros acerca de la paternidad, que han ayudado a millones de hombres alrededor del mundo a transformarse en los padres que desean ser y que sus hijos necesitan que sean. Visite el sitio Web de Armin en www.mrdad.com.

CONSEJO ASESOR:

PLAN DETALLADO PARA LA SALUD DEL HOMBRE

El Consejo Asesor del Plan detallado para la salud del hombre consta de un grupo de hombres y mujeres (médicos, psicólogos, expertos en salud pública, especialistas en seguridad y defensores de la salud del hombre) que trabajan en conjunto para alcanzar la meta común de mejorar la salud, la longevidad y la calidad de vida de hombres y familias de todas las clases sociales.

ÍNDICE

1	INTRODUCCIÓN	III
2	SÓLO PARA MUJERES: POR QUÉ LA SALUD DEL HOMBRE ES UN ASUNTO DE LA MUJER	1
	Identificación del problema	2
	Reconocimiento de los síntomas	2
	Qué puede hacer para ayudar	3
3	USTED Y SU MÉDICO: SOCIOS EN LA SALUD	5
	Cómo elegir	5
	Cómo construir una relación	6
	Cómo prepararse para su primera consulta	7
4	PREVENCIÓN	9
	Medidas que puede adoptar para mejorar la calidad y el tiempo de vida	9
5	NUTRICIÓN	11
	¿Cómo es la buena nutrición?	11
	La nueva pirámide alimenticia	11
	Nutrición y pérdida de peso	13
	Cómo alcanzar y mantener un peso saludable.....	14
	Acerca de las vitaminas y los minerales	14
	Recursos adicionales	15
6	HIGIENE Y SALUD DENTAL	17
	Enfermedad de las encías	17
7	ACTIVIDAD FÍSICA Y FITNESS	21
	¿Qué tipo de actividad física debe realizar?	21
	¿Cuánto tiempo debe estar físicamente activo?	21
	Cómo prevenir lesiones relacionadas con los ejercicios.....	23
	Cómo tratar lesiones	24
8	SALUD SEXUAL	25
	Disfunción eréctil (ED, por sus siglas en inglés).....	25
	Sexo seguro y enfermedades de transmisión sexual (STD, por sus siglas en inglés)	26
	Control de natalidad/métodos anticonceptivos	28
	Cómo cambia su vida sexual a medida que envejece	28
9	SALUD RELACIONADA CON LA PRÓSTATA	29
	¿Qué es la próstata?.....	29
	Prostatitis	29
	Diagnóstico de Prostatitis	31
	Hiperplasia prostática benigna (BPH, por sus siglas en inglés)	31
	Tratamiento de la BPH	32
	Cáncer de próstata.....	33
	Factores de riesgo.....	34
	Tratamiento del cáncer de próstata.....	35
	Prevención	36
10	SISTEMA CARDIOVASCULAR	37
	Hipertensión/presión arterial alta	38
	Diagnóstico y tratamiento de la presión arterial alta	38
	Colesterol	39
	Enfermedad coronaria	40
	Infarto	40
	Angina	41
	Insuficiencia cardíaca congestiva	41
	Accidente cerebrovascular	41
	Tratamiento y prevención de enfermedades cardiovasculares	42

11	DIABETES	43
	Diagnóstico de la diabetes.....	44
	Cómo vivir con la diabetes y cómo prevenirla.....	45
12	CÁNCER	47
	Factores de riesgo.....	47
	Detección temprana	47
	Prevención del cáncer	48
13	CÁNCER TESTICULAR	51
	Factores de riesgo.....	51
	Detección temprana	51
14	SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR.....	53
	Estrés	53
	Depresión.....	54
	Causas de depresión	56
	Tratamiento de la depresión	56
	Riesgo de suicidio	57
15	ADICIÓN Y ABUSO DE SUSTANCIAS.....	59
	¿Qué es la adicción?	59
	Tabaco	60
	Alcohol.....	61
	Abuso de drogas.....	61
	Adicciones encubiertas	62
	Tratamiento de las adicciones	63
16	PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y SEGURIDAD	65
	Choques de vehículos motorizados	65
	Envenenamiento accidental	65
	Caídas	65
	Accidentes laborales	66
	Armas de fuego	66
17	PATERNIDAD	67
	Es buena para usted.....	67
	Es buena para sus hijos	67
	Cómo seguir participando luego del divorcio o la separación.....	67
	Cómo ser un ejemplo a seguir	67
	Consejos para ayudarlo a ser el tipo de padre que desea ser	68
18	APÉNDICE A: CUESTIONES ESPECÍFICAS DE LOS AFROAMERICANOS CON DESCENDENCIA HISPANA.....	71
19	APÉNDICE B: PROGRAMACIÓN DE EXÁMENES Y CONTROLES	75
20	APÉNDICE C: RECURSOS	77



INTRODUCCIÓN

¿Sabía usted que, en promedio, los hombres son menos saludables y tienen una expectativa de vida más corta que las mujeres? Parte del motivo de esta diferencia en cuanto a la salud se debe a que no nos cuidamos tanto como las mujeres. Los hombres son más propensos a tener conductas poco saludables y menos propensos que las mujeres a adoptar

medidas de salud preventivas. También somos menos propensos a contar con una cobertura médica, más propensos a tener trabajos peligrosos, y solemos posponer las consultas médicas incluso cuando realmente las necesitamos. Como resultado, los hombres mueren antes –y su tasa de mortalidad es mayor– debido a enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y muchas otras enfermedades. En 1920, las mujeres vivían, en promedio, un año más que los hombres. En la actualidad, esta diferencia supera los cinco años.

CRISIS DE SALUD SILENCIOSA

“Existe una crisis de salud silenciosa en los Estados Unidos.

Es un hecho que los hombres estadounidenses, en promedio, viven más enfermos y mueren más jóvenes que las mujeres estadounidenses.”

Dr. David Gremillion, La Red de salud del hombre (Men's Health Network)

Más de la mitad de las muertes prematuras entre los hombres pueden prevenirse. Pero usted no puede prevenir un problema si no sabe que existe. En este libro discutiremos las principales cuestiones de salud que enfrentan los hombres. Cada capítulo se concentra en una sola afección o en un grupo de afecciones relacionadas. Hablaremos sobre los factores que aumentan su riesgo, le demostraremos cómo reconocer los síntomas, y le brindaremos algunas estrategias de prevención y tratamiento prácticas y fáciles de seguir.

Lo instamos fehacientemente a que lea este libro en detalle, ya que podría salvar su vida.

A fin de lograr que la información aquí contenida sea lo más precisa y útil posible, cada capítulo fue cuidadosamente revisado por un MD con experiencia en el campo. Sin embargo, este libro no reemplaza los consejos profesionales sobre cuestiones médicas o relacionadas con el estilo de vida. Consulte con su médico u otro profesional de la salud idóneo sobre los asuntos tratados en esta publicación.

ATENCIÓN: *La Red de salud del hombre (Men's Health Network) no provee servicios médicos. Le brindamos esta información con el fin de alentarle a que inicie un diálogo bien informado con su médico. Consulte con su médico sobre su necesidad de realizar exámenes específicos de salud.*



SÓLO PARA MUJERES: POR QUÉ LA SALUD DEL HOMBRE TAMBIÉN ES UN ASUNTO DE LA MUJER

¿Qué relación guarda la salud del hombre con usted? ¡Mucha! Los problemas de salud del hombre no afectan únicamente al hombre; tienen un fuerte impacto en quienes lo rodean. Y debido a que la

mujer vive más que el hombre, ve a su padre, hermanos, hijos y maridos sufrir o morir en forma prematura.

Más de la mitad de las viudas de la tercera edad que viven actualmente en la pobreza no eran pobres antes de la muerte de sus maridos.

Cómo satisfacer las necesidades de las mujeres mayores: una población diversa y en crecimiento, las numerosas caras de la vejez, Administración de Asuntos sobre la Vejez de Estados Unidos (Meeting the Needs of Older Women: A Diverse and Growing Population, The Many Faces of Aging, U.S. Administration on Aging)

A esta altura, usted probablemente estará pensando, “ya colaboro más de lo que me corresponde con el lavado de ropa, la cocina y el cuidado de los niños. ¿No puede hacer algo por sí mismo?” Por supuesto que puede. Pero existen grandes posibilidades de que sin su gentil incentivo, no lo haga. De modo que puede depender de usted.

“Mi marido sobrevivió a un accidente cerebrovascular. El médico que lo atendió al momento del ataque me preguntó qué impresión tenía sobre su progreso. Al principio me extrañó. El médico, que también era hispano, sonrió y compartió el siguiente comentario conmigo: “no se le pregunta a un hombre cómo está, porque casi siempre responderá ‘estoy bien’. En cambio, se le pregunta a la familia.”

Dra. Gilda Ortega

Más de la mitad de las muertes prematuras entre los hombres pueden prevenirse. Al educarse sobre los potenciales problemas de salud masculinos y compartir esa información con los hombres que ama, puede ser que salve una vida. Y al alentar a todos los hombres de su vida a darse cuenta de que incluso los síntomas más pequeños pueden a veces ser graves y pueden requerir una consulta con sus médicos, estará ayudándolos a adoptar un papel más activo en su propio cuidado de la salud.

En las próximas páginas, resumiremos los potenciales signos de alerta y le daremos algunos consejos sobre cómo aumentar la calidad y los años de vida de los hombres de su vida. Pero esto es sólo un resumen. La alentamos a que lea el resto del libro detenidamente. Cada sección incluye información detallada sobre factores de riesgo, síntomas y prevención.

IDENTIFICACIÓN DEL PROBLEMA

En 1920, las mujeres vivían, en promedio, un año más que los hombres. En la actualidad, esta diferencia supera los cinco años. ¿Por qué? Porque los hombres:

- Mueren antes – y su tasa de mortalidad es mayor- debido a enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, diabetes y muchas otras enfermedades.
- No se cuidan tanto como las mujeres.
- Son más propensos a tener conductas poco saludables.
- No visitan al médico cuando lo necesitan.
- Son menos propensos que las mujeres a adoptar medidas de salud preventivas.
- Son menos propensos a contar con una cobertura médica.
- Son más propensos a tener trabajos peligrosos.



RECONOCIMIENTO DE LOS SÍNTOMAS

La creencia de que compartir las malas noticias sobre la salud de uno entristecerá a la familia hace que muchos hombres hispanos oculten los síntomas y no revelen el diagnóstico, especialmente cuando se trata de problemas relacionados con la salud mental o sexual. Además, los hombres hispanos son reacios a destinar tiempo

o gastar dinero en su salud, debido a su tendencia a priorizar las necesidades de sus familias sobre sí mismos, pasando por alto el hecho de que sus familias necesitan que estén sanos. Cuando destella una luz de advertencia en el tablero del automóvil, la mayoría de los hombres llevan el automóvil al taller mecánico. Pero cuando las luces de advertencia destellan en su cuerpo, la mayoría de los hombres no lo advierten o no lo quieren advertir. A continuación encontrará algunas luces destellantes a las que debe prestar atención:

- Cambios en los hábitos del intestino o la vejiga. Ello puede implicar problemas de próstata o vejiga. Y la presencia de sangre en la orina es un común indicador de problemas de riñón. ¿Se levanta cinco veces por noche para ir al baño? Ello puede ser un síntoma de próstata inflamada, una afección común entre los hombres con el paso del tiempo.
- Impotencia o disfunción eréctil. La mayoría de las veces, los problemas de erección derivan de un problema de salud subyacente, como la diabetes, las arterias obstruidas o la presión arterial alta. De modo que si usted quiere hacer el amor y su marido dice que le duele la cabeza, preste atención: puede tratarse de algo mucho más grave.
- Los dolores de espalda persistentes, cambios en el color de la orina o deposición, cambios obvios en verrugas o lunares, bultos poco comunes, dolores en el pecho o la cabeza recurrentes, sangrado que no cesa, tos persistente, pérdida de peso inexplicada y fatiga extrema, pueden ser síntomas de otros problemas de salud graves.
- Depresión. Aunque las mujeres son más propensas a intentar suicidarse, los hombres son cuatro veces más propensos a lograrlo. Debido a que los hombres son reacios a pedir ayuda y pueden esconder su depresión, usted puede reconocer los síntomas antes que él. Estos pueden incluir: actuar de manera excesivamente ansiosa, problemas para dormir, quejarse de que se siente triste o "vacío" o indefenso, conducta inusualmente riesgosa o imprudente, o pérdida de interés en los pasatiempos u otras actividades placenteras (incluyendo el sexo).

QUÉ PUEDE HACER PARA AYUDAR

Sepa cuándo acudir a los profesionales. Si identifica un síntoma, lleve a su marido al médico inmediatamente, y no acepte una negativa. Pero incluso cuando aparente una salud impecable, una de las medidas más importantes que puede adoptar es acos-tumbrar a su marido (e hijos) a hacerse controles regulares. Como ocurre con la mayor-ía de las cosas, los resultados de exámenes específicos son importantes, pero a menudo no tienen tanta importancia como los cambios acarreados por el paso del tiempo. Durante los días y semanas previos a la consulta, ayúdelo a prepararse. Dedique tiempo a repasar sus antecedentes familiares (muchas enfermedades tienen sus orígenes en la familia), preste atención a cualquier síntoma que a usted le pre-ocupe y escriba un listado de preguntas que él deba hacer.

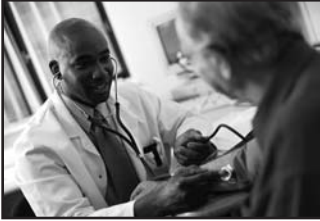
Revíselo. En algún momento adoptamos la idea de que los "autoexámenes" deben ser realizados, bien, por uno mismo. Nada más alejado de la verdad. No hay motivos por los cuales él no pueda ayudarla con sus exámenes de mamas o usted a él con sus exámenes testiculares. Revisarse mutuamente puede cumplir varias funciones. En primer lugar, duplicará las posibilidades de que tanto usted como él se realicen exámenes periódica y exhaustivamente. Y no olvide su espalda. Las mujeres presen-tan sus cánceres de piel en lugares donde pueden ser detectados más fácilmente (sus manos, el rostro y debajo de la línea del vestido). En el caso de los hombres, aparecen en sus espaldas, de modo que son mucho más difíciles de ver.

Prevención, prevención, prevención. Además de alentar a los hombres de su vida a que realicen actividad física, se alimenten de acuerdo a un plan alto en fibras y bajo en grasas, abandonen el cigarrillo, y realicen autoexámenes mensuales, el paso más importante que usted puede dar es acostumbrarlos a realizar controles médicos regu-lares. En el Apéndice B hemos incluido una tabla con hitos de mantenimiento que los hombres estadounidenses deben seguir a lo largo de sus vidas para asegurarse una buena salud.

Somos concientes de que muchos de los asuntos abordados en este libro a veces resul-tan difíciles de discutir (especialmente con su hombre). Pero él necesita comprender que debe tomar hasta el menor síntoma con seriedad, dado que podría indicar una enfermedad más grave, o incluso fatal.

En última instancia, la meta de todo esto es lograr que su marido se cuide mejor y que la próxima generación de hombres comience a construir buenos hábitos. Estas cosas a veces llevan tiempo. Pero incluso los cambios más pequeños pueden traer grandes recompensas.

Si usted no cuenta con un médico de cabecera o no puede pagarlo, busque ferias de salud, clínicas gratuitas o de bajo costo, y eventos con exámenes gratuitos en su área. Pídale a su empleador, fraternidad o lugar de culto que organicen una feria de salud anual o un evento con exámenes. La Red de salud del hombre (Men's Health Network) puede proveer consejo y asesoramiento para estos y otros eventos. Llame a la línea de salud del hombre (Men's Healthline) al 888-MEN-2-MEN o visite el sitio Web de la Red de salud del hombre (Men's Health Network) en www.menshealthnet-work.org. MHN también mantiene un listado de clínicas gratuitas y de bajo costo en: www.healthclinicsonline.com.



USTED Y SU MÉDICO: SOCIOS EN LA SALUD

Es así: nosotros los hombres no nos cuidamos bien. Muchos de nosotros nunca visitamos a un médico, a menos que algo esté realmente mal o que nuestra pareja o cónyuge programe la cita por nosotros. Los hombres son un 50 por ciento menos propensos a

visitar a un médico para realizar un control que las mujeres, y más de 7 millones de hombres estadounidenses no han visitado a un médico en más de 10 años. Incluso cuando vamos al médico, solemos sentirnos incómodos al hablar sobre nuestra salud.

Sin tener en cuenta las consultas médicas relacionadas con el embarazo, las mujeres son el doble de propensas a realizar consultas preventivas que los hombres.

*Utilización de atención médica ambulatoria por parte de las mujeres: CDC
(Utilization of Ambulatory Medical Care by Women: CDC)*

Entonces, ¿por qué no nos cuidamos más? Parte del motivo es la forma en la que fuimos criados. De niños, nos enseñan a no llorar, no quejarnos y no mostrar señales de debilidad. Ignoramos nuestras molestias, dolores y lesiones. Entre los 20 y los 30 años, creemos que somos indestructibles y consideramos que ir al médico es una pérdida de tiempo y dinero. Entre los 30 y los 40, estamos demasiado ocupados con nuestras carreras y familias como para ir, y para cuando superamos los 40 años, no vamos porque tenemos miedo a lo que podamos descubrir o no queremos realizar un examen rectal (¿quién quiere?).

El ser fuertes puede tener algunas ventajas. Pero también nos está matando. La mayoría de las enfermedades fatales, incluyendo el cáncer, las enfermedades cardíacas y la diabetes, pueden ser tratadas o curadas si se detectan a tiempo. Sin embargo, un estudio reciente descubrió que dos tercios de los hombres ni siquiera irían al médico si estuviesen experimentando un dolor en el pecho o falta de aliento (dos signos de alerta de un infarto).

De modo que le proponemos lo siguiente. Si no puede recordar la última vez que realizó un examen físico completo, levante el teléfono y concierte una cita. (No tardaría 10 años en cambiar el aceite, ¿correcto?). Si siente algún dolor o simplemente no se siente bien, llame. Incluso si se siente maravillosamente, llame. El momento para ver a su médico no es cuando depende del soporte vital. Es ahora, cuando se siente sano.

CÓMO ELEGIR

Desafortunadamente, encontrar un médico de cabecera no es tan sencillo como debería. Su cobertura médica puede limitar sus elecciones, y si no posee cobertura médica, el costo puede influir notablemente. Pero es fundamental iniciar y mantener una relación duradera con un buen médico.

Diversos obstáculos pueden impedir el acceso a la atención médica. La falta de cobertura médica o la insuficiencia de la misma, la familiaridad con clínicas gratuitas más pequeñas en lugar de los proveedores incluidos en la cobertura, y la dificultad para obtener la documentación apropiada, son sólo algunas de las razones por las cuales se pueden preferir las clínicas gratuitas o de bajo costo. Para obtener un listado de dichas clínicas, visite www.healthclinicsonline.com.

Entonces, ¿cómo puede encontrar un médico? Si usted posee una cobertura médica, comience por consultar el listado de "médicos preferidos" (médicos cubiertos por la cobertura). Luego, pida recomendaciones a sus amigos o colegas. Si goza de buena salud, probablemente puede visitar a un médico general. Pero si sabe que tiene un problema particular, intente elegir un especialista en esa área como su médico de cabecera.

El siguiente paso consiste en entrevistar algunos candidatos y verificar sus referencias. Puede hacerlo llamando a la Junta Estadounidense de Especialidades Médicas (American Board of Medical Specialties) al 1-866-275-2267 o visitando su sitio Web, www.abms.org.

Si no posee cobertura médica, puede calificar para recibir ayuda para obtener atención médica de bajo costo y medicamentos recetados. Puede encontrar información sobre numerosos programas, así como sobre Medicaid y Medicare, y ensayos médicos en www.healthclinicsonline.com.

CÓMO CONSTRUIR UNA RELACIÓN

En realidad, usted no sólo está buscando un médico; está buscando un socio en la atención médica. Y al igual que otros socios, necesitan un pacto de sociedad. Funciona de este modo:

- Usted es responsable de brindar a su médico la información que él o ella necesiten para hacer su trabajo. Ello significa que debe prestar atención a su cuerpo y a cómo se siente, estar alerta a cualquier cambio inusual o molestias y dolores que no cesan, averiguar cuanto pueda sobre la salud de los otros miembros de su familia, y responder con honestidad a las preguntas. Si usted no es honesto, su médico no podrá ayudarlo tanto como podría ayudarlo si lo fuera.
- El médico es responsable de utilizar toda la información que usted le brinda para ayudarlo a permanecer sano cuando lo esté, y a mejorarse cuando no lo esté.
- Usted es responsable de seguir las recomendaciones del médico. Ello implica adoptar los cambios en el estilo de vida que él o ella sugieran, tomar los medicamentos conforme las instrucciones, respetar las consultas de control, y visitar a los especialistas cuando sea necesario.

CÓMO PREPARARSE PARA SU PRIMERA CONSULTA

Si usted está comenzando una relación con un nuevo médico, aquí encontrará algunas sugerencias que lo ayudarán a aprovechar al máximo su primera consulta:

- Intente programar su primera consulta cuando no esté enfermo. De ese modo, el médico obtendrá una referencia que le permitirá establecer una comparación entre sus síntomas cuando está enfermo y lo que se conoce de usted cuando está bien.
- Escriba todas las preguntas, preocupaciones o inquietudes que tenga; incluso las privadas o embarazosas sobre sexo o consumo de drogas. Lo que le diga a su médico es completamente confidencial (a menos que usted esté haciendo algo que ponga en riesgo a otra persona).
- Escriba los antecedentes médicos de su familia, incluyendo enfermedades, condiciones crónicas, muertes prematuras y demás. Nuestra auto-evaluación “Tiempo para Reflexionar sobre la Salud del Hombre” puede ayudarlo a reunir toda esa información en un solo lugar. Se encuentra disponible en www.healthselfassessment.com. Complete esta auto-evaluación y llévela con usted cuando visite al médico.
- Lleve todos los medicamentos, vitaminas, suplementos y hierbas que esté tomando.
- Haga un listado de todos sus síntomas, alergias o reacciones a medicamentos.
- Sea honesto sobre el cigarrillo, la bebida, las drogas, el historial sexual, la nutrición y la actividad física.
- Escriba las sugerencias, consejos y respuestas del médico a sus preguntas.
- La mayoría de los médicos estarán encantados de tener un paciente que participe verdaderamente en el cuidado de su salud. Si su médico no lo escucha, busque otro.



PREVENCIÓN

Los hombres mueren antes que las mujeres por las principales causas de muerte. Como consecuencia, la mujer promedio vive más de cinco años más que el hombre promedio. Pero esto no debe ser así. Más de la mitad de esas muertes prematuras pueden prevenirse, al igual que aproximadamente el 60 por ciento de las enfermedades crónicas y la mayoría de

las lesiones y accidentes. Al ocuparse de su propio cuidado preventivo, puede proteger su salud.

Entre los hombres, más de la mitad de las muertes prematuras pueden prevenirse.

MEDIDAS QUE PUEDE ADOPTAR PARA MEJORAR LA CALIDAD Y EL TIEMPO DE VIDA

A continuación, le ofrecemos un resumen de las medidas importantes que puede adoptar para mejorar la calidad – y el tiempo – de vida. Discutiremos estas medidas en mayor detalle a lo largo del libro.

- Coma conforme a un plan de comidas variadas, rico en frutas, vegetales, granos integrales y alimentos bajos en grasa.
- Sea especialmente cuidadoso y limite la ingesta de colesterol y evite las grasas saturadas.
- Realice actividad física durante 20 minutos tres veces por semana.
- Protéjase del sol.
- Mantenga un peso saludable.
- Beba al menos ocho vasos de 8 onzas de agua por día.
- Limite el alcohol a dos tragos diarios.
- No fume, y minimice su exposición al humo pasivo.
- Visite a su médico con regularidad.
- Conozca sus antecedentes familiares y discútalos con su médico.
- Si tiene más de 40 años, realice una prueba de referencia de antígeno específico de próstata (PSA, por sus siglas en inglés) y contrólole periódicamente con su médico.
- Practique el sexo seguro.
- Use el cinturón de seguridad cuando esté en el automóvil, y un casco en la motocicleta o bicicleta.
- Controle su estrés.
- Pida ayuda si la necesita.

A pesar de que es muy importante que usted se ocupe de su propia salud y bienestar, no puede hacerlo todo. Realizar controles regulares y exámenes apropiados para la edad, es una manera comprobada de mejorar la salud y reducir la muerte prematura y la discapacidad.

Al dorso de este libro encontrará una programación de los exámenes más comunes que debe realizar y con cuánta frecuencia debe hacerlo. Recuerde, si usted es miembro de un grupo de alto riesgo o tiene antecedentes familiares de alguna enfermedad, hable con su médico sobre los beneficios de realizar exámenes con mayor anticipación.



NUTRICIÓN

Hay gran parte de verdad en la antigua expresión “Se es lo que se come.”

Todo lo que usted come o bebe influye en su salud y bienestar, razón por la cual es tan importante hacer que el alimentarse siguiendo un plan de comidas balanceadas y nutritivas sea una prioridad en su vida. Desafortunadamente, muchos de nosotros no lo hacemos. Tendemos a comer porciones demasiado grandes, y nuestros planes de alimentación incluyen demasiada grase, azúcar y sal.

Más del 60 por ciento de los hombres adultos estadounidenses tienen sobrepeso, y los hombres mejicano-estadounidenses son aún más propensos.

¿CÓMO ES LA BUENA NUTRICIÓN?

La Pirámide Alimenticia del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos puede orientarlo.



MyPyramid.gov

Pasos a seguir para ser más saludable

La Pirámide Alimenticia se divide en seis franjas. Cada una de ellas representa un tipo diferente de alimentos, y el hombrecito subiendo las escaleras es un recordatorio de que para mantener la salud son importantes un plan de alimentación saludable y mucha actividad física. Observemos en detalle cada una de las 6 categorías alimenticias:

① GRANOS: Coma seis onzas de granos, incluyendo cereales, galletas, arroz o pasta todos los días, la mitad de los cuales están hechos con granos integrales. ¿No está seguro de cuántos granos componen una onza? Una rodaja de pan, 1 taza de cereal listo para comer o media taza de arroz cocido, pasta o cereal. Los granos, especialmente

los integrales, son ricos en fibra, reducen el riesgo de contraer enfermedades cardíacas y puede ayudarlo a mantener un peso saludable.

② VEGETALES: Coma aproximadamente entre 2 y 3 tazas de vegetales por día. No importa si sus vegetales están crudos, congelados, enlatados, cocidos o disecados. Lo importante es ingerir una buena mezcla de verde oscuro (como espinaca, hojas de mostaza y brócoli), naranja (como zanahoria, calabaza y ñame), vegetales ricos en fécula (como maíz y papas), frijoles y guisantes (incluyendo tofu, frijoles negros y judías), y cualquier otro vegetal, como el tomate, los pimientos y los hongos. El comer vegetales variados todos los días puede reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular, infarto y diabetes, y puede protegerlo contra el cáncer colorrectal y otros cánceres.

Los inmigrantes hispanos se esfuerzan por retener sus tradiciones alimenticias culturales y consumen más alimentos altos en grasa y azúcar que cuando estaban en sus países natales. Entre los factores que promueven un cambio en la dieta de niños y familias se encuentran la mejora en el estatus económico y las ofertas de servicio alimenticio en las escuelas.

*Publicación sobre la Investigación de las Ciencias de la Familia y el Consumidor
(Family and Consumer Sciences Research Journal)*

③ FRUTAS: Coma 2 tazas de fruta por día. Cualquier fruta o jugo 100 por ciento cuenta. Y usted puede consumirlas frescas, enlatadas, cortadas o congeladas. Cuente 1/2 taza de fruta disecada como una taza entera, y límitese a una taza de jugo de fruta por día. Al igual que con los vegetales, el comer frutas variadas todos los días puede reducir el riesgo de un accidente cerebrovascular, infarto y diabetes, y puede protegerlo contra el cáncer colorrectal y otros cánceres.

④ GRASAS Y ACEITES: Siete cucharaditas de aceite por día para los hombres de entre 19 y 30 años; 6 cucharaditas para los hombres de 31 en adelante. Esto incluye cualquier tipo de aceite líquido, nueces, aceitunas, aguacates, mayonesa y muchos aderezos para ensaladas. La franja amarilla es muy angosta, para recordarle que debe ser especialmente cuidadoso con este grupo. Cuatro aceitunas grandes equivalen a 1 cucharadita, y un pequeño manojito de nueces equivale a tres. Limite las grasas sólidas como la grasa vegetal, manteca de cerdo, manteca y margarina. Al leer las etiquetas, intente inclinarse por las grasas poli-insaturadas y mono-saturadas, y evite las grasas saturadas e hidrogenadas, ya que aumentan su riesgo de contraer enfermedades cardíacas.

⑤ LÁCTEOS: Consuma tres tazas de productos lácteos por día. La leche y el yogur se miden por tazas, 1 – 2 onzas de queso equivalen a una taza. Limite los productos lácteos que posean muy poco calcio o que no posean calcio, como el queso cremoso y la manteca, y elija opciones libres de grasa o de bajo contenido graso, siempre que sea posible. Si tiene intolerancia a la lactosa (es decir, le cuesta digerir cualquier producto lácteo), hay disponibles opciones libres de lactosa. La ingesta de suficientes productos lácteos ayuda a desarrollar y fortalecer huesos saludables. Esto es importante a lo largo de toda su vida, pero especialmente durante la adolescencia.

⑥ **CARNES, CERDO Y PESCADO:** Coma entre 5 y 6 onzas de carne magra, cerdo y pescado, frijoles secos, huevos o nueces todos los días (un poco más si realiza actividad física durante más de 30 minutos). Cada onza de carne, cerdo y pescado equivale a una onza. Pero 1/2 onza de semillas o nueces, 1 cucharada de manteca de maní, 1 huevo o 1/4 taza de frijoles cocidos equivalen a una onza. Ase a la parrilla u hornee la carne y el cerdo, en lugar de freírlos. Los alimentos de este grupo son importantes fuentes de proteínas, lo cual ayuda al desarrollo de músculos, huesos, piel y sangre. También son una excelente fuente de vitaminas B y E, y otros nutrientes, incluyendo el hierro, el zinc y el magnesio, que protegen las células de su cuerpo, transportan oxígeno a su sangre, y fortalecen su sistema inmunológico.

NUTRICIÓN Y PÉRDIDA DE PESO

Más del 60 por ciento de los hombres estadounidenses tienen sobrepeso u obesidad. Los hombres mejicano-estadounidenses son los más propensos a tener sobrepeso, seguidos por los caucásicos y los afroamericanos. El sobrepeso causa más de 300.000 muertes prematuras por año, aumenta el riesgo de desarrollar diabetes, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y cáncer, y puede empeorar otras afecciones, como la depresión.

Los estadounidenses gastan más de \$30 mil millones en programas de nutrición, y a veces parece imposible abrir una revista o encender la televisión sin encontrar una publicidad sobre una dieta milagrosa o un programa, píldora o artificio que supuestamente lo ayudarán a "perder esas libras de más y mantener el peso." Lamentablemente, la mayoría de estas ofertas son estafas. No dan resultado, a veces son peligrosas, y lo único que usted pierde es dinero.

Ignore todos los programas de adelgazamiento que afirmen que puede comer todo lo que desee y aún así adelgazar; o que perderá peso mientras duerme, o que se trata de "un nuevo descubrimiento," "milagroso," "exclusivo," "secreto," "mágico," "sencillo," o cualquier cosa que suene demasiado buena para ser cierta.

La única manera verdaderamente eficaz de perder peso en forma permanente es reduciendo el número de calorías que come y aumentando la actividad física. Y deberá ser paciente: le tomará aproximadamente la misma cantidad de tiempo perder peso que la que le tomó ganarlo; es decir, entre una y dos onzas por semana. La pérdida de peso más veloz no es saludable, y no durará.



Una libra de grasa equivale a aproximadamente 3.500 calorías. De modo que si usted puede eliminar 250 calorías diarias de su plan de comidas (el equivalente a un caramelo) y quemar otras 250 (haciendo tan sólo entre 20 y 30 minutos de caminata),

perderá una libra por semana. ¡Mantenga ese régimen durante seis meses y habrá perdido 25 libras!

Antes de comenzar con cualquier programa de adelgazamiento, consúltelo con su médico.

CÓMO ALCANZAR Y MANTENER UN PESO SALUDABLE

El mantener un peso saludable no requiere mucho esfuerzo. A continuación, encontrará algunos métodos que le resultarán útiles. Cuantos más pueda cumplir, más fácil le resultará:

- Respete las directrices de la Pirámide Alimenticia y limite su ingesta de grasa a no más del 30 por ciento de las calorías que consume diariamente. Elija opciones libres de grasa o de bajo contenido de grasa siempre que sea posible. Coma patatas al horno en lugar de patatas fritas; coloque su aderezo para ensaladas en un costado y no lo termine, y evite el queso en su hamburguesa.
- Coma lentamente, preste atención a cómo se siente, no repita a menos que realmente tenga hambre, y deténgase cuando esté satisfecho. A pesar de que su madre pueda habérselo dicho, no siempre tiene que terminar todo lo que hay en su plato.
- Coma porciones más pequeñas.
- No se saltee el desayuno. Las personas que comen un desayuno saludable tienden a comer menos durante el día, tienen un colesterol más bajo (ver la página 39), y pueden concentrarse mejor en el trabajo y el hogar.
- Disminuya la frecuencia con la que come afuera. Las comidas caseras tienden a ser más bajas en calorías y grasa que las de restaurante.
- Beba menos alcohol. Numerosos estudios de investigación demuestran que la consumición moderada de alcohol puede tener algunos beneficios para la salud. “Moderada” significa inferior a dos tragos diarios. Si tiene problemas para controlar su ingesta de alcohol, evítelo por completo.

Más del 60 por ciento de los hombres adultos estadounidenses tienen sobrepeso, y los hombres mejicano-estadounidenses son aún más propensos.

- Limite la cafeína. Una o dos tazas por día no son nocivas, pero más que eso puede causarle deshidratación, insomnio, ansiedad y palpitaciones en el corazón (ritmo cardíaco irregular).
- Acostúmbrase a leer el panel con los ingredientes en los envases de los alimentos, y evite las golosinas altas en calorías, grasa y sodio, o las comidas rápidas.
- Evite cualquier alimento que contenga aceites hidrogenados o parcialmente hidrogenados. Son llamados “grasas hidrogenadas” y son extremadamente poco saludables.
- Beba al menos ocho vasos de agua por día.
- Coma más frutas y vegetales frescos.

ACERCA DE LAS VITAMINAS Y LOS MINERALES

Al igual que con los programas de nutrición, existe mucha información imprecisa sobre los suplementos vitamínicos y nutricionales. A pesar de que no hay duda de que

la ingesta suficiente de vitaminas y minerales es esencial, usted probablemente no necesite tomar ningún suplemento si respeta una dieta saludable y balanceada.

Sin embargo, si alguna de las siguientes declaraciones es cierta, puede ser que necesite suplementos vitamínicos y/o nutricionales:

- Habitualmente, usted ingiere menos de 1.200 calorías diarias.
- Suele saltarse comidas.
- Toma medicamentos que interfieren con la capacidad de su cuerpo para absorber vitaminas y minerales.
- Tiene intolerancia a la lactosa (es decir, no puede digerir leche o productos lácteos) y no está consumiendo suficiente calcio.
- Si elige tomar vitaminas, tome sólo la cantidad diaria recomendada (está impresa en el envase). El tomar una dosis más alta durante períodos prolongados puede ser nocivo. Y asegúrese de consultar con su médico antes de tomar cualquier suplemento nutricional.



RECURSOS ADICIONALES

- Consulte con su médico antes de comenzar cualquier dieta o de tomar cualquier vitamina o suplemento.
- Puede encontrar más información nutricional en línea en www.mypyramid.gov.



HIGIENE Y SALUD DENTAL

Desde que era un niño pequeño, ha estado escuchando sobre la importancia de cepillarse los dientes y utilizar hilo dental todos los días. Pero el cuidado de su dentadura y encías no es únicamente importante para mejorar su sonrisa y su aliento. De hecho, una buena higiene dental puede en realidad reducir su riesgo de padecer úlceras, neumonía, problemas digestivos, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes.

Una boca saludable no se mantiene sola; es necesario asumir un papel activo haciendo de la higiene dental parte de su rutina diaria. Al trabajar con su odontólogo y seguir las sugerencias en el presente capítulo, mejorará sus posibilidades de mantener su dentadura, y su salud, de por vida.

¿Qué ocurre realmente en su boca?

A pesar de no poder verlas, existen literalmente millones de bacterias dentro de su boca. Algunas son inofensivas y ayudan a desintegrar el alimento que usted consume para que pueda ser más fácilmente digerido. Otras bacterias son bastante dañinas. Se agrupan para crear sarro, una sustancia ácida y pegajosa que se forma en los dientes.

Tener sarro en los dientes es algo totalmente normal; todos lo tienen, y de extraerlo periódicamente (cepillándose los dientes o utilizando hilo dental todos los días), el sarro es inofensivo. Pero si no se lo extrae, el sarro comienza a corroer y picar sus dientes provocando así caries y enfermedad de las encías. Con el tiempo, los huesos y el tejido que sostienen sus dientes pueden destruirse. Sus dientes podrían, entonces, aflojarse y/o caerse.

ENFERMEDAD DE LAS ENCÍAS

De hecho, una buena higiene dental puede en realidad reducir su riesgo de padecer úlceras, neumonía, problemas digestivos, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y diabetes. Aproximadamente el 75 por ciento de los adultos mayores de 35 años padecerán algún tipo de enfermedad de las encías en algún momento de su vida. A continuación se presentan algunos de los factores de riesgo:

- Ser hombre. Los hombres son más propensos a padecer una enfermedad de las encías que las mujeres.
- Ser afroamericano. Los hombres negros son más propensos a desarrollar una enfermedad de las encías que los hombres blancos.
- Ser pobre o no contar con una cobertura médica. La gente de los niveles socioeconómicos más bajos tiende a padecer las enfermedades de las encías más severas. Esto es en gran medida debido a que no tienen acceso a una atención dental regular (o no pueden pagar la misma).
- Edad. A medida que crecemos, nuestras encías comienzan a retraerse gradualmente, exponiendo las raíces de los dientes al sarro. También producimos menos saliva, que juega un papel importante en la eliminación del sarro de la boca.

- Genética. Si sus padres perdieron los dientes a causa de una enfermedad de las encías, usted corre un riesgo mayor de que le ocurra también.
- No cepillarse y usar hilo dental con regularidad.
- Mala alimentación.
- Apretar, hacer rechinar los dientes.
- Fumar.

Síntomas de la enfermedad de las encías:

En las primeras etapas, la enfermedad de las encías es indolora y es posible que ni siquiera sea consciente de padecerla. Pero si presenta alguno de los síntomas a continuación, deberá consultar a un odontólogo a la mayor brevedad posible.

- Encías rojas, hinchadas, sensibles.
- Encías que sangran con el cepillado o uso del hilo dental.
- Encías que se retraen (desgastan) dejando los dientes más al descubierto.
- Mal aliento o gusto desagradable en la boca persistente.
- Abscesos alrededor de los dientes o encías.
- Dientes flojos, cambios en la manera en que los dientes se encajan al morder.
- Dolor al masticar o dificultad al masticar ciertos tipos de alimentos (por lo general alimentos crocantes).



Prevención y tratamiento:

Afortunadamente, la mayoría de las caries puede prevenirse y casi siempre puede revertirse la enfermedad de las encías en sus primeras etapas; pero tendrá que comprometerse a cuidar mejor sus dientes. A continuación se presentan algunos pasos importantes que deberá seguir:

- Realizar un control y una limpieza de los dientes al menos dos veces al año; con una frecuencia mayor si el odontólogo así lo sugiere.
- Cepillarse al menos dos veces al día con pasta dental con flúor; de ser posible después de cada comida. Usar un cepillo de cerdas suaves. Asegúrese de limpiar las superficies interiores de sus dientes (el lado más cercano a su lengua) al igual que las superficies exteriores. Reemplace su cepillo cada tres meses o cuando las cerdas comiencen a desgastarse.
- Usar hilo dental todos los días. El sarro por lo general se crea en la línea gingival (donde se unen los dientes con las encías) y entre los dientes. Su cepillo de dientes podrá hacerse cargo de la línea gingival, pero no llega a los espacios entre los dientes. El hilo dental sí puede hacerlo. Si no está seguro de cómo utilizar el hilo dental, su odontólogo o higienista dental podrán enseñarle.
- Cepillarse la lengua o utilizar un raspador para remover las bacterias que se acumulan en la parte posterior de la misma.
- Comer alimentos crocantes como manzanas y zanahorias. Estos realmente ayudan a reducir la formación de sarro sobre las superficies de sus dientes y pueden ayudarlo a reducir las manchas de café.
- Evitar los refrigerios azucarados y las gaseosas entre comidas. Estos alimentos se convierten rápidamente en sarro. Si desea comer algo dulce, intente con una fruta.

- Beber mucha agua. La saliva ayuda a reducir el sarro eliminándolo. Pero la edad y algunos medicamentos pueden hacer que su boca se seque y sea más susceptible a la formación de sarro, caries y enfermedad de las encías. Mascar chicle sin azúcar es una manera de estimular la saliva.
- No fumar ni mascar tabaco. Además de mancharle los dientes, puede producir mal aliento y provocar cáncer oral.
- Evitar mascar golosinas duras y cualquier otra cosa que pudiera dañar sus dientes.
- Protegerse. En muchos deportes existe un riesgo de que se produzcan lesiones en la boca (causadas por discos, pelotas, raquetas y codos). Puede disminuir la posibilidad de ocasionarse un daño a largo plazo en sus dientes utilizando siempre un protector bucal.
- Si usa dientes postizos, la mayoría de las sugerencias antes presentadas aplican tanto para los dientes postizos como para los dientes naturales.

Otros posibles problemas dentales:

- Sensibilidad al frío o calor. Cuando las encías se retraen, exponen parte de la raíz del diente, que puede ser extremadamente sensible a los cambios de temperatura.
- Mal aliento (también denominado halitosis). El mal aliento puede ser causado por el hábito de fumar, consumo de alimentos picantes u olorosos, o un mal cepillado. Sin embargo, si tiene un mal aliento que no se irá independientemente de la cantidad de veces que cepille sus dientes o la cantidad de enjuague bucal que utilice, es posible que padezca un problema médico o dental serio. Consulte a su odontólogo de inmediato.



ACTIVIDAD FÍSICA Y FITNESS

La actividad física regular es lo más cercano que existe a un medicamento milagroso.

La actividad física regular, ya sea subir un par de pisos por escalera o correr un maratón, es lo más cercano que existe a un medicamento milagroso. Las investigaciones han demostrado que la actividad física:

- Ayuda a evitar enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.
- Reduce la presión arterial.
- Ayuda a controlar la diabetes.
- Reduce los niveles de estrés.
- Reduce los síntomas de ansiedad y depresión y mejora el humor.
- Previene la obesidad.
- Disminuye el riesgo de desarrollar ciertos tipos de cáncer, incluyendo el cáncer de colon.
- Mejora la función cerebral.
- Ayuda a combatir algunos de los signos más comunes de la edad, tales como la artritis, pérdida de la densidad ósea (denominada osteoporosis) y pérdida de la memoria.

A pesar de todos estos beneficios, más de la mitad de los estadounidenses son menos activos físicamente de lo que deberían, y un cuarto no realiza ningún tipo de actividad. Los hombres hispano-estadounidenses y los afroamericanos tienden a ser de alguna manera menos activos físicamente que los hombres blancos.

¿QUÉ TIPO DE ACTIVIDAD FÍSICA DEBE REALIZAR?

Existen dos tipos básicos de actividad física:

- **Ejercicio aeróbico**, incluye un aumento en su frecuencia cardíaca y respiración manteniéndolas a niveles más elevados durante un período prolongado. El ejercicio aeróbico fortalece el corazón y quema grasas. Algunos ejemplos incluyen caminar a un paso acelerado, correr, realizar excursiones a pie, salidas en bicicleta, natación, esquí, jugar al básquetbol, hacer karate e incluso saltar a la soga.
- **Ejercicio anaeróbico**, incluye cortos períodos de actividad física intensa seguidos de un período de descanso. El ejercicio anaeróbico aumenta el tamaño de los músculos y fortalece los huesos. Algunos ejemplos incluyen levantamiento de pesas y correr a velocidad.

Ambos tipos de actividad física son importantes y usted debe intentar realizar un poco de cada uno todos los días.

¿CUÁNTO TIEMPO DEBE ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO?

Antes de comenzar cualquier programa de actividad física, consúltelo con su médico para que lo guíe.

Al participar en actividades físicas regulares puede reducir su riesgo de muerte prematura y el de sus familiares, además de promover un estilo de vida saludable.

National Latina Health Network



Si no ha estado muy activo hasta el momento, comience despacio, tal vez sólo pueda hacer ejercicio durante cinco minutos por día. Pero aumente de manera gradual su tiempo hasta alcanzar 20 minutos diarios o más. Su objetivo es aumentar su frecuencia cardíaca y respiración. Quiere sentir que le falta levemente el aliento, pero no tanto como para no poder mantener una conversación.

Lo ideal, es que intente realizar de 30 a 60 minutos de actividad física la mayoría de los días (cuántos más días mejor, pero inténtelo al menos de tres a cinco). Esto puede parecer mucho, especialmente si no ha estado realizando ejercicios de manera periódica. Pero la buena noticia es que no tiene que hacerlo todo a la vez. En cambio, podrá dividirlo durante el transcurso del día. Las investigaciones han demostrado que incluso caminar a un ritmo acelerado durante solamente 15 a 20 minutos por día disminuye su riesgo de padecer un infarto, accidente cerebrovascular o diabetes.

Cualquier tipo de actividad, incluso cortar el césped, lavar el auto, o jugar con sus niños, es mejor que nada. Pero no se beneficiará demasiado de la actividad física a menos que ejercite más de dos veces a la semana o más de 10 minutos por día. Y si está interesado en bajar de peso, deberá realizar al menos 20 minutos de ejercicio aeróbico continuo durante un mínimo de tres días a la semana.

La mejor manera de asegurarse de que está sacando el mayor provecho de cada ejercicio es llevar su frecuencia cardíaca a la zona objetivo y mantenerla durante 15-20 minutos. La estimación de su frecuencia objetivo es un proceso que consta de dos pasos.

- Encontrar su frecuencia cardíaca máxima. Para lograrlo, simplemente réstele su edad a 220. Así, si tiene 44 años de edad, su frecuencia cardíaca máxima es 176.
- Su zona objetivo es del 50 al 80 por ciento de su frecuencia cardíaca máxima. Así, si su frecuencia máxima es 176, su zona objetivo es de 88 a 141 latidos por minuto.

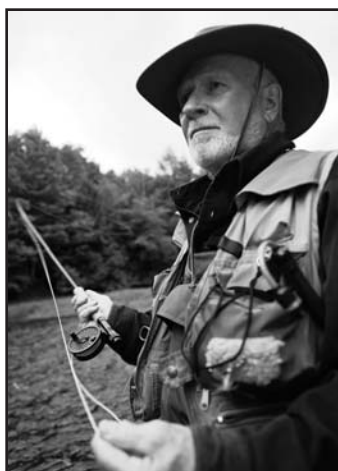
Encontrar una o dos actividades que disfruta es la clave para lograr que la actividad física sea un hábito de por vida. No obstante la mayoría de las personas no lo hace, y esa es la razón por la que más de la mitad de quienes comienzan un programa de actividad física no lo cumplen por más de seis meses. Afortunadamente, existen muchísimas maneras fáciles de aumentar la cantidad de actividad física que realiza a diario. Aquí se presentan algunos ejemplos:

- Suba por las escaleras en lugar de utilizar el ascensor o las escaleras mecánicas siempre que pueda.
- Cuando sale de compras, estacione su automóvil lo más lejos posible del lugar adonde se dirige. Si toma el transporte público, descienda un par de paradas antes y camine el resto del trayecto.
- Haga algunos abdominales, flexiones, sentadillas o saltos moviendo las piernas y brazos, o utilice una máquina esquiadora o cinta mientras mira televisión.
- Participe en una "Walk-A-Thon" (marcha).
- Cargue las compras en lugar de dejar que un empleado lo haga por usted.
- Utilice una cortadora de césped manual en lugar de un modelo eléctrico.
- Saltee el café de media mañana y salga en cambio a caminar por los alrededores de la oficina.
- Únase a un grupo o busque un compañero de ejercicios.
- Tome una clase de baile con su compañero.

CÓMO PREVENIR LESIONES RELACIONADAS CON LOS EJERCICIOS

Una de las mayores razones por las que la gente abandona los programas de actividad física es que intentan hacer demasiado en muy poco tiempo, y se lesionan en el proceso. Los consejos a continuación ayudan a prevenir las lesiones:

- Consiga el equipo adecuado. Si sale a correr o a caminar, por ejemplo, un buen calzado es esencial para proteger sus rodillas y otras articulaciones. Use un casco, protector de ingule, antiparras o lo que sea necesario para minimizar la posibilidad de lesión.
- Haga una entrada en calor de 5 a 10 minutos antes de comenzar con el ejercicio. La misma puede ser desde una breve caminata y algunos saltos moviendo las piernas y brazos hasta correr una milla a ritmo lento. Después de entrar en calor, elongue los músculos. Los músculos en calientes tienden a torcerse o lesionarse menos.
- Relájese una vez finalizado el ejercicio. Los músculos por lo general se contraen después de la actividad física, por eso realizar una leve elongación lo mantendrá ágil y reducirá las posibilidades de lesión.
- Siempre que levante algo, arrodíllese y use las piernas, no la espalda.
- Beba una gran cantidad de agua antes, durante y después de los ejercicios.
- Varíe su rutina. El aburrimiento puede hacer que se le preste menos atención a la seguridad.
- Escuche a su cuerpo. Olvide la frase "sin dolor no hay ganancia". Si siente dolor, o experimenta mareos, opresión en el pecho, o cualquier otra sensación que no parezca normal, deténgase de inmediato.
- Póngase metas razonables y posibles de alcanzar. Si no ha estado físicamente activo durante algunos años, no espere rendir tan bien como lo hacía en el colegio secundario. Tómeselo con calma, y sea paciente con usted mismo.



CÓMO TRATAR LESIONES

Por supuesto, a pesar de que haga su máximo esfuerzo, a veces las lesiones ocurren. Por ello, si se tuerce, siente un tirón o irritación, recuerde estos cuatro consejos:

- **DESCANSO.** Deje de ejercitar. No “ignore” sus lesiones.
- **HIELO.** Coloque una bolsa de hielo sobre la zona lesionada durante 20 minutos cada hora durante los primeros uno o dos días posteriores a la lesión.
- **COMPRESIÓN.** Venda la zona lesionada con un vendaje ACE.
- **ELEVACIÓN.** Intente mantener la zona lesionada por encima de la altura de su corazón para que la sangre no se acumule allí.

Asimismo, puede tomar analgésicos de venta libre como aspirinas e ibuprofeno para reducir la inflamación.

Después de 24 a 48 horas de seguir estos cuatro consejos, elongue suavemente la zona lesionada. Deténgase antes de sentir dolor.



SALUD SEXUAL

Para 30 millones de hombres estadounidenses, la disfunción eréctil es un problema actual.

En términos generales, su vida sexual es un reflejo de su salud general; cuánto más saludable esté, mejor será su vida sexual. Pero la buena salud general no es una garantía para una buena vida sexual. En este capítulo describiremos los problemas sexuales más comunes de los hombres y cómo superarlos

DISFUNCIÓN ERÉCTIL (ED, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

A veces llamada impotencia, ED significa que usted no puede alcanzar o mantener regularmente una erección durante el tiempo suficiente como para satisfacer sus necesidades sexuales o las de su pareja. Todos los hombres, independientemente de que lo admitan o no, tienen problemas ocasionales de erección. Pero para tantos como 30 millones de hombres estadounidenses, el 10 por ciento de todos los hombres, hasta el 15-25 por ciento de los hombres mayores de 65, la ED es un problema actual. Puede comenzar a cualquier edad en los hombres adultos y puede desarrollarse lentamente con el tiempo o de manera repentina.

Las investigaciones demuestran que los hombres latinos son casi el doble de propensos a desarrollar ED que otros grupos de poblaciones.

Existen muchos mitos dando vueltas sobre la ED. Algunos insisten en que “está todo en tu cabeza”. Otros dicen que “es lo que ocurre a medida que envejeces”. La verdad es que alrededor del 70 por ciento de las veces, la ED es el resultado de un problema físico que casi siempre puede tratarse. La obesidad, las enfermedades cardíacas, la presión arterial elevada, la diabetes, el hábito de fumar, el alcoholismo, las lesiones en la espalda, la falta de testosterona, los problemas de próstata incluyendo la cirugía, y más de 200 medicamentos recetados, todo esto puede contribuir con la ED o causarla. Consulte a su médico sobre la disfunción sexual.

A pesar de que la ED viene acompañada de problemas físicos, los factores psicológicos incluyendo la depresión y la ansiedad de desempeño también contribuyen. Los hombres que padecen ED por lo general se sienten incapaces y menos seguros de sí mismos. Eso puede generarles ansiedad, tensión, enojo o preocupación en relación a su capacidad de satisfacer a sus parejas. Estos sentimientos lo único que hacen es empeorar la ED. Y un caso “leve” de ED debido a factores físicos por lo general empeorará a causa de la ansiedad de desempeño.

Si experimenta ED, hágase un favor y hágale un favor a su pareja y programe una consulta con su médico de inmediato. Lo más probable es que el médico pueda llegar a la raíz de su problema de ED en sólo una o dos consultas. Le formulará varias preguntas sobre sus hábitos sanitarios, nutrición, medicamentos recetados y bajo qué circunstancias experimenta ED. También es posible que le solicite análisis de sangre, orina, función cardíaca y niveles hormonales.

Tratamiento de la ED

En muchos casos, tomar medidas para mejorar su salud general lo ayudará a reducir o incluso eliminar la ED. Esto quiere decir:

- Mantener un plan de alimentación bajo en grasas, sodio y colesterol.
- Dejar de fumar. Los químicos del humo de los cigarrillos pueden reducir el tamaño de sus vasos sanguíneos, dificultando la capacidad para mantener una erección.
- Beber menos alcohol. El alcohol hace que los tiempos de reacción del cuerpo sean más lentos.
- Realizar más actividad física. La actividad física aumenta el tamaño de los músculos, mejora el torrente sanguíneo, y ayuda a eliminar el colesterol de su cuerpo. También mejora su humor, lo que hará que se siente mejor con usted mismo.
- Reducir la cantidad de café.
- Utilícelo o lo perderá. Cuántas más erecciones tenga, más fácil le será alcanzarlas. La actividad sexual, incluyendo la masturbación, aumenta el torrente sanguíneo y oxigena el pene.

Si estos cambios en el estilo de vida no son exitosos, su médico podrá recetarle uno o más medicamentos para el tratamiento de la ED. Estos incluyen citrato de sildenafil (Viagra), tadalafil (cialis), y Hcl de vardenafil (Levitra). Cada uno de ellos presenta ventajas, desventajas y posibles efectos colaterales que su médico le explicará. De manera alternativa, su médico puede recetarle inyecciones, dispositivos de vacío o una de las tantas alternativas quirúrgicas.



SEXO SEGURO Y ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (STD, POR SUS SIGLAS EN INGLÉS)

Las enfermedades de transmisión sexual (STD) son infecciones que se contagian por medio del contacto sexual, incluyendo relaciones vaginales, sexo oral y sexo anal, y a veces incluso por el hecho de besarse. Cuánto mayor sea la cantidad de parejas sexuales que tenga, más riesgos correrá de contraer una STD.

Las STD están muy difundidas, cada año se diagnostican 19 millones de casos nuevos, y existen más de 20 variantes diferentes. Las STD por lo general son asintomáticas en sus primeras etapas, lo que significa que se las puede transmitir a su pareja sin saberlo.

Los latinos presentan tasas elevadas en forma desproporcionada de casos reportados de SIDA y de muertes a causa del SIDA. Algunos estudios culpan de esto a las disparidades existentes en el acceso a la atención médica, mientras que otros apuntan a diferencias conductuales.

*Centro para el control y prevención de enfermedades
(Center for Disease Control and Prevention)*

A continuación encontrará información sobre las STD más comunes, sus síntomas y cómo prevenirlas. Si sospecha que padece alguna de ellas, consulte a su médico de inmediato y comuníquese a su pareja para que él o ella se realicen un chequeo también.

- **Gonorrea**, es una de las enfermedades infecciones más comunes del mundo. También es una de las más fáciles de curar, siempre que se la diagnostique en sus primeras etapas. De no ser tratada, puede causar infertilidad, y puede contagiarse a otras partes del cuerpo. Los síntomas pueden aparecer de dos a treinta días posteriores a la infección, e incluir una sensación de ardor al orinar y una supuración amarillenta o verdosa del pene. Si cualquiera de estas supuraciones toma contacto con los ojos, puede causar ceguera. La gonorrea se trata con antibióticos.
- **Sífilis**, es una infección bacteriana seria. Los síntomas comienzan con protuberancias o úlceras en el pene, boca, o ano de entre una a cinco semanas de duración. Estas irritaciones a veces supuran, y dicha supuración es altamente contagiosa. Luego aparecen síntomas de fiebre, erupciones y gripe. Cuando se la diagnostica en sus primeras etapas, la sífilis puede tratarse con antibióticos. Pero de no ser tratada, puede dañar el cerebro, el corazón y la médula espinal, e incluso causar la muerte.
- **Herpes**, son causados por un virus. Los síntomas comienzan a aparecer dentro de la primera semana de infección. Comienzan con un hormigueo y picazón, seguidos de pequeñas ampollas dolorosas que pueden aparecer en el pene, boca, ano, cola o muslos. Se puede confirmar la existencia de herpes únicamente mediante la evaluación microscópica de una muestra obtenida de las úlceras. No hay cura para los herpes y los brotes pueden ocurrir varias veces al año. Pueden controlarse tomando un medicamento antiviral especial. Lamentablemente, los herpes pueden ser contagiosos incluso cuando no se detecten úlceras, por ello si se le diagnostica herpes proteja a su pareja de la infección usando un preservativo.
- **Verrugas genitales**, son exactamente lo que su nombre indica, bultos o protuberancias en el pene. Las verrugas genitales son causadas por una infección viral y se contagian con rapidez. Los primeros síntomas son picazón e irritación, que comienzan dentro del primer mes posterior a la infección. Las verrugas aparecen poco tiempo después. Pueden ser tratadas con medicamentos recetados o quitarse mediante una cirugía. Lamentablemente, las verrugas genitales pueden causar cáncer en las mujeres.
- **Síndrome de Inmunodeficiencia Adquirida (SIDA)**, se desarrolla por la exposición al virus VIH, que vive en los líquidos del cuerpo, como el semen, la leche materna, las secreciones vaginales, la sangre, la saliva e incluso las lágrimas. El SIDA es una enfermedad fatal. Sin embargo, con un diagnóstico temprano y un tratamiento agresivo, puede evitarse a veces que el virus del VIH se convierta en SIDA. Generalmente el virus del VIH se trata con una terapia de combinación de medicamentos.

La abstinencia (evitar el contacto sexual, incluyendo el sexo oral), es la única manera de evitar las STD. No obstante, no es una solución práctica para mucha gente. Entonces, si usted es sexualmente activo, deberá protegerse a usted mismo y a sus parejas. El uso de un preservativo de látex puede reducir o eliminar la posibilidad de infección o contagio de una STD. No use lubricantes a base de petróleo (como la vaselina) que pueden debilitar la durabilidad del preservativo de látex y aumentar así el riesgo de infección.

CONTROL DE NATALIDAD/MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Cuando se trata de mantener relaciones sexuales, las STD no son lo único de lo que debe protegerse. Tanto usted como su pareja son igual de responsables por hacer lo necesario para evitar un embarazo no buscado. Afortunadamente, existe una gran cantidad de métodos seguros y confiables. A continuación de describen algunos de los más comunes:

- **La pastilla.** Si su pareja las toma adecuadamente, las pastillas anticonceptivas presentan casi un 100 por ciento de efectividad.
- **Implantes e inyecciones.** Si una mujer desea evitar inconvenientes al tener que tomar pastillas todos los días, puede implantarse ciertas hormonas debajo de la piel que tendrán una eficacia de cinco años de duración. Las hormonas que impiden el embarazo también pueden inyectarse, pero inyectadas tienen una efectividad de sólo tres meses por aplicación.
- **Preservativos.** Si se los usa correctamente y con espuma o gel anticonceptivos, los preservativos pueden impedir el embarazo hasta el 99 por ciento de las veces. A fin de evitar un embarazo, es necesario usar un preservativo cada vez que mantenga una relación sexual. Y nunca debe usarlo más de una vez.
- **Vasectomía.** Es un procedimiento quirúrgico que corta los conductos que transportan los espermatozoides desde los testículos al pene. Por lo general se lleva a cabo en el consultorio del médico, es rápido y no causa dolor. Una vasectomía es virtualmente 100 por ciento efectiva en la prevención del embarazo, pero no lo protegerá contra las STD. Si posteriormente decide que desea tener hijos, es posible volver a conectar los conductos, pero con un posibilidad de éxito inferior a 50-50.
- **Parches, pastillas, inyecciones e implantes para hombres.** Estas opciones no están aún disponibles, pero lo estarán en un futuro cercano.

Recuerde, protegerse de un embarazo no deseado es tanto su responsabilidad como la de su pareja. Por ello, asegúrese de conversar con su pareja sobre el control de la natalidad antes de comenzar a desvestirse. Si espera más, será difícil detenerse después.

CÓMO CAMBIA SU VIDA SEXUAL A MEDIDA QUE ENVEJECE

No cabe duda de que su vida sexual cambia a medida que envejece. Probablemente no responderá a la estimulación sexual tan fácilmente como lo hacía de joven. Es posible que pierda la erección después de mantener una relación sexual más rápidamente y que le cueste más alcanzar otra erección. Pero nada de esto significa que no pueda mantener una vida sexual activa. La clave es seguir ejercitando. Si no realiza ejercicio de manera regular, sus músculos sexuales se debilitarán.

Como hombres, tener una imagen propia positiva es una parte muy importante de nuestra vida sexual. Pero es como un círculo: cuánto más atractivos y deseados nos sentimos, mejor será nuestro rendimiento. Al mismo tiempo, cuánto mejor sea nuestro rendimiento sexual, más atractivos y deseados nos sentiremos. Por ello, es especialmente importante conversar con su médico sobre cualquier problema sexual. Como lo hemos descrito con anterioridad, la mayoría de los problemas pueden tratarse.



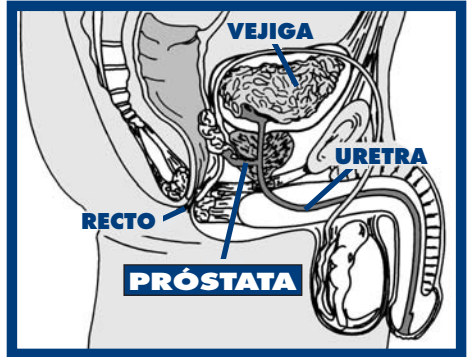
SALUD RELACIONADA CON LA PRÓSTATA

Si no sabe qué es su próstata o cuál es su función, no está solo. La mayoría de los hombres lo desconocen. Pero en realidad debería saberlo. Más de 30 millones de hombres padecen afecciones de la próstata que afectan de manera negativa su calidad de vida. Y cada año más de 230.000 hombres serán diagnosticados con cáncer de próstata y alrededor de 30.000 morirán a causa de ello.

La BHP (inflamación de la próstata) es la afección de la próstata más frecuente en los hombres mayores de 50 años.

¿QUÉ ES LA PRÓSTATA?

Técnicamente, la próstata es una parte de los órganos sexuales, que produce un líquido que contribuye con la producción de espermatozoides. Es una glándula pequeña, del tamaño de una nuez aproximadamente, que rodea la uretra, un conducto que transporta la orina de la vejiga al pene. La uretra también transporta semen durante la eyaculación. La glándula prostática crece bastante durante la pubertad y luego no cambia significativamente hasta los 40 años de edad aproximadamente, cuando comienza a crecer lentamente una vez más y, en muchos hombres, sigue creciendo a medida que envejecen. La mitad de los hombres no sufren molestias a causa del crecimiento de la próstata. Pero otros desarrollarán una de las tres enfermedades de la próstata, o podrán padecer más de una de ellas.



La prostatitis es el problema de próstata más común en los hombres menores de 50 años.

PROSTATITIS

La prostatitis es una inflamación de la próstata que puede ser causada por una infección. Es el problema de la próstata más común en hombres menores de 50 años, tan común que alrededor de la mitad de los hombres adultos deberán tratarse en algún momento de su vida.

Existen tres tipos principales de prostatitis:

- Prostatitis bacteriana
- Prostatodinia
- Prostatitis no bacteriana

Prostatitis bacteriana. Existen en realidad dos tipos de prostatitis bacteriana: aguda (de rápido desarrollo) y crónica (de desarrollo lento con el transcurso de los años). Ambos tipos pueden tratarse con antibióticos. Cada tipo afecta a alrededor de 1 de 10 hombres con prostatitis. Los síntomas de la prostatitis bacteriana aguda son por lo general severos, y por ello suele diagnosticarse a la brevedad. Estos síntomas incluyen:

- Fiebre
- Escalofríos
- Dolor muscular
- Fatiga
- Dolor en la región lumbar
- Micción frecuente y/o dolorosa

La **prostatitis bacteriana** crónica puede producir pocos síntomas fuera de aquellos de una infección del tracto urinario recurrente (micción frecuente y dolorosa), y la afección vuelve a aparecer incluso después de que la infección inicial haya sido tratada y los síntomas hayan desaparecido.



La **prostatitis no bacteriana** se presenta en aproximadamente 6 de cada 10 hombres con prostatitis. A pesar de que las causas son desconocidas, la inflamación puede estar relacionada con organismos que no fueran bacterias, como una reacción a la orina o sustancias en la orina. Por ejemplo, los hombres con antecedentes de alergias y asma a veces desarrollan prostatitis no bacteriana. No obstante, los médicos no pueden estar seguros de cómo se relacionan exactamente estas condiciones. Los médicos saben que la prostatitis no bacteriana no se presenta en hombres con infecciones vesiculares recurrentes. Los síntomas incluyen:

- Haber padecido una infección reciente de la vejiga.
- Padecer hiperplasia prostática benigna (BPH, ver próxima sección).
- Padecer gonorrea, clamidia u otra enfermedad de transmisión sexual.
- Mantener relaciones sexuales frecuentes, sin protección o relaciones sexuales sin protección con diferentes parejas.
- Consumir una cantidad excesiva de alcohol.
- Consumir una gran cantidad de alimentos picantes, adobados.
- Padecer una lesión en la pelvis inferior (por lo general como resultado de realizar ciclismo, levantamiento de pesas, etc.)

La **prostatodinia** (dolor en la zona de la glándula prostática) se manifiesta en aproximadamente 3 de cada 10 hombres con irritación de la próstata. Desafortunadamente, los análisis utilizados para diagnosticar la infección y otros problemas que afectan la glándula prostática no son útiles para detectar la causa de este dolor. En algunos casos, el dolor puede estar causado por un espasmo muscular (un movimiento o contracción repentino/a involuntario/a) en la vejiga o uretra. Por lo general, no obstante, la causa de la prostatodinia es desconocida. Los síntomas incluyen dolor y malestar en la glándula prostática, testículos, pene y uretra, y pueden incluir dificultad al orinar.

Algunas actividades aumentan los riesgos de desarrollar prostatitis. Entre las mismas se incluyen:

- Haber padecido una infección reciente de la vejiga.
- Padecer hiperplasia prostática benigna (BPH, ver próxima sección).
- Padecer gonorrea, clamidia u otra enfermedad de transmisión sexual.
- Mantener relaciones sexuales frecuentes, sin protección o relaciones sexuales sin protección con diferentes parejas.
- Consumir una cantidad excesiva de alcohol.
- Consumir una gran cantidad de alimentos picantes, adobados.
- Padecer una lesión en la pelvis inferior (por lo general como resultado de realizar ciclismo, levantamiento de pesas, etc).

DIAGNÓSTICO DE PROSTATITIS

El diagnóstico se realiza por lo general durante un DRE (examen rectal digital), en el que el médico inserta un dedo con un guante lubricado en el recto para sentir la próstata, o para evaluar el líquido de la próstata microscópicamente. Algunos médicos utilizan un cuestionario de índice de síntomas desarrollado por los Institutos nacionales de salud (National Institutes of Health). A pesar de esto, el diagnóstico de la prostatitis es complicado, por lo que usted y su descripción detallada de sus síntomas son las herramientas de diagnóstico más importantes con las que cuenta su médico. La prostatitis no es considerada una enfermedad seria, y no causa cáncer. Pero es dolorosa, extremadamente inconveniente y a veces difícil de curar. Existe una serie de alternativas de tratamiento que por lo general causan alivio. Entre las mismas se incluyen antibióticos, anti-inflamatorios y cirugía.

HIPERPLASIA PROSTÁTICA BENIGNA (BHP, por sus siglas en inglés)

Entre los 70 y 80 años de edad, alrededor del 90 por ciento experimentará síntomas de BPH.

La BPH, a veces denominada “inflamación de la próstata” es una de las afecciones más comunes entre los hombres mayores. La BPH se produce cuando una inflamación gradual de la glándula prostática relacionada con la edad presiona la uretra. La mitad de los hombres entre 50 y 60 años de edad desarrollarán BPH, y entre los 70 y 80 años alrededor del 90 por ciento habrá experimentado síntomas de BPH, entre los que se puede incluir:

- Necesidad de orinar recuente y por lo general urgente, especialmente durante la noche.
- Necesidad de forzar o presionar el flujo de orina.
- Incapacidad para vaciar la vejiga por completo.
- Goteo o pérdida posterior a la micción.
- Chorro de orina débil.

Debido a que los síntomas urinarios en los hombres también pueden estar causados por afecciones más serias, como cáncer de próstata, es importante consultar a su médico para determinar la causa de los mismos.

Los síntomas de la BPH varían según la persona. Ya que la glándula prostática continúa creciendo en la mayoría de los hombres mayores, sus síntomas pueden empeorar con el paso del tiempo. La BPH por lo general no interfiere con la función sexual,

a pesar de que puede hacerlo. No existe relación entre la BPH y el cáncer. No obstante, de no tratarla, la afección puede causar infecciones en la vejiga y cálculos renales, y en algunos casos, un daño irreversible en la vejiga y/o riñones.

Existen tres factores que aumentan su riesgo de desarrollar BPH:

- **Edad:** A partir de los 45 años de edad, el riesgo de desarrollar BPH aumenta.
- **Antecedentes familiares:** Si cualquier pariente consanguíneo directo tuvo BPH, usted tiene más posibilidades de desarrollar la afección.
- Algunas investigaciones indican que las afecciones médicas tales como la obesidad pueden contribuir al desarrollo de la BPH.

Afortunadamente, el riesgo de desarrollar síntomas molestos de BPH puede eliminarse casi por completo con un diagnóstico temprano de la afección. Para hacerlo, su médico puede solicitar que se realice un análisis a fin de medir la rapidez con la que fluye la orina desde la vejiga, y es posible que lo someta a evaluaciones radiográficas o de ultrasonido de la vejiga, riñones, uretra y próstata. Posiblemente también le solicitará que se someta a una prueba PSA (antígeno específico de la próstata). Este análisis de



sangre se utiliza por lo general para diagnosticar y monitorear la BPH y ayudar a descartar un cáncer de próstata. (Para mayor información sobre la prueba PSA, ver la sección de cáncer de próstata).

TRATAMIENTO DE LA BPH

Si se le diagnostica BPH, su médico cuenta con una serie de alternativas entre las que podrá elegir.

Espera en observación

La espera en observación significa que se controlarán los síntomas de la BPH sin que reciba tratamiento alguno. Para los hombres con síntomas de BPH mínimos a leves que no interfieren con las rutinas diarias, esta podría ser la mejor alternativa. Como parte de la espera en observación, los hombres continuarán sometiéndose a evaluaciones anuales a fin de determinar si sus síntomas cambian con el tiempo.

Medicamentos

Los medicamentos denominados bloqueadores alfa son el tratamiento más comúnmente recetado para controlar los síntomas de la BPH. Al relajar los músculos que rodean la próstata a fin de que se ejerza menos presión sobre la uretra, los bloqueadores alfa por lo general trabajarán con rapidez para mejorar el flujo urinario. Los efectos colaterales comunes pueden incluir problemas estomacales o intestinales, congestión nasal, cefaleas, mareos, cansancio, una disminución de la presión arterial y problemas con la eyaculación. Los bloqueadores alfa incluyen Cardura® (doxazosina mesilato), Flomax® (tamsulosina hidrocloreuro), Hytrin® (terazosina hidrocloreuro) y Uroxatral® (alfuzosina hidrocloreuro). *

A veces también se receta otro tipo de medicamento, conocido como un inhibidor de la 5-alfa-reductasa. Diseñado para reducir la glándula prostática, puede tardar de tres a seis meses en aliviar los síntomas de manera efectiva. Los efectos colaterales pueden

incluir una incapacidad para alcanzar la erección, disminución del deseo sexual y reducción de la cantidad de semen. Ejemplos de inhibidores de la 5-alfa-reductasa son Avodart™ (dutasteride) y Proscar® (finasteride). **



Independientemente del tipo de medicamento recetado, es necesario que los pacientes y médicos sean conscientes de las posibles interacciones del medicamento con los tratamientos utilizados para manejar otras condiciones comunes entre los hombres mayores, tales como la disfunción eréctil y la hipertensión.

Tratamientos quirúrgicos

La cirugía se utiliza por lo general en aquellos pacientes con complicaciones importantes de la BPH tales como infecciones del tracto urinario y cálculos en la vejiga frecuentes. Existen diferentes enfoques no quirúrgicos que utilizan una terapia térmica para reducir el tamaño de la próstata, ensanchando así la uretra por donde pasa la orina. Estos tratamientos térmicos incluyen terapia por microondas, terapia por radiofrecuencia, electrovaporización y terapia láser. En los casos más extremos, podría requerirse una cirugía abierta.

La cirugía trata los síntomas de la BPH al reducir el tamaño de la próstata, pero no previene la causa del trastorno, es posible que deba repetirse la cirugía una vez transcurridos algunos años. Los efectos colaterales de la cirugía podrían incluir frecuencia y urgencia de micción durante un tiempo después de la cirugía, dificultad para alcanzar una erección, sangre en orina, incapacidad para retener la orina (incontinencia) o un angostamiento de la uretra (fibrosis).

* Cardura es marca registrada de Pfizer Inc.
 Flomax es marca registrada de Astellas Pharma
 Hytrin es marca registrada de Abbott Laboratories
 Uroxatral es marca registrada de Sanofi Synthelabo, Inc.
 **Avodart es marca registrada de GlaxoSmithKline
 Proscar es marca registrada Merck and Co., Inc.

CÁNCER DE PRÓSTATA

El cáncer de próstata es el cáncer más común en los hombres y la segunda causa de muerte entre los hombres después del cáncer de pulmón. El cáncer de próstata por lo general se desarrolla lentamente y la mayor parte de los hombres muere con cáncer de próstata más que a causa del mismo (queriendo decir con esto que mueren por otra causa). No obstante, el cáncer de próstata mata aproximadamente 30.000 hombres por año. Pero si se lo detecta en sus primeras etapas, puede curarse.

El cáncer de próstata es el cáncer más común entre los hombres hispanos.

*Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos
 (National Alliance for Hispanic Health)*

En sus primeras etapas, el cáncer de próstata no presenta síntomas aparentes. No obstante, a medida que la enfermedad avanza, el paciente puede desarrollar síntomas idénticos a los de la prostatitis y/o la BPH (ver más arriba). Los síntomas adicionales incluyen:

- Dolor crónico en las caderas, muslos o región lumbar.
- Sangre en orina o semen.

La falta de síntomas tempranos y la superposición de los síntomas con afecciones no cancerosas dificultan el diagnóstico del cáncer de próstata. Por ello es esencial que se realice controles con regularidad. (Ver Apéndice B para una programación según la edad).

FACTORES DE RIESGO

Existe una serie de factores que podrían ponerlo en riesgo de desarrollar cáncer de próstata:

- **Edad:** El riesgo aumenta en los hombres de 40 años de edad en adelante con antecedentes familiares de cáncer de próstata y los hombre afroamericanos. De lo contrario aumenta en los hombres mayores de 50 años. El cáncer de próstata por lo general se diagnostica en hombres mayores de 65 años, pero se está volviendo más común en hombres entre los 55 y 65 años de edad.
- **Antecedentes familiares:** Su riesgo de desarrollar cáncer de próstata se duplica si su padre, hermano o algún pariente consanguíneo cercano del sexo masculino han padecido la enfermedad.
- **Raza:** Los afroamericanos registran la tasa más elevada de cáncer de próstata del mundo, al menos dos veces más elevada que los hombres blancos.
- **Nutrición:** Llevar un plan de alimentación bajo en fibras y alto en grasas y carnes rojas, ha demostrado ser una causa de aumento del riesgo de cáncer de próstata.

ISI no padece síntomas, el cáncer de próstata se descubre por lo general durante un control programado periódicamente con un DRE y análisis de sangre para una PSA (antígeno específico de próstata), que por lo general es un indicador de problemas relacionados con la próstata. Un resultado anormal del análisis podría significar que necesita someterse a análisis adicionales. Entre los mismos se incluyen:

- **Análisis de orina:** Por lo general utilizado para descartar la presencia de BPH o prostatitis.
- **Estudios por imágenes:** El ultrasonido utiliza ondas sonoras para producir una imagen de la próstata. Las resonancias magnéticas o tomografías computadas utilizan computadoras para producir imágenes. También, un examen óseo puede buscar un cáncer de próstata que podría haberse propagado hacia el sistema óseo.
- **Biopsia:** Extracción de pequeñas muestras del tejido prostático con anestesia local y evaluación microscópica de las mismas. Esto se realiza utilizando ultrasonido transrectal.
- **Biopsia de los nódulos linfáticos:** Una evaluación de pequeñas muestras de los nódulos linfáticos puede determinar si el cáncer de próstata se ha propagado a otras partes del cuerpo.

TRATAMIENTO DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

En sus primeras etapas, el cáncer de próstata por lo general no presenta síntomas.

*Alianza Nacional para la Salud de los Hispanos
(National Alliance for Hispanic Health)*

Existe una serie de alternativas para el tratamiento del cáncer de próstata en sus primeras etapas:

- **Remoción quirúrgica de la próstata completa.** Los efectos colaterales incluyen incontinencia urinaria (problemas de control de la vejiga) que pueden durar semanas y disfunción eréctil. Las opciones incluyen:
 - Prostatectomía retropúbica radical con preservación neural (NS-RRP).
 - Prostatectomía perineal radical (RPP).
 - Prostatectomía robótica y/o laparoscópica.
 - Prostatectomía radical con extirpación completa sin preservación neural (RP).
- **Terapia de radiación.** Existen dos alternativas:
 - **Rayos x de alta potencia** utilizados para eliminar las células cancerígenas. Los efectos colaterales incluyen un deterioro de la función sexual, problemas urinarios, dificultad intestinal, pérdida del apetito y el cabello.
 - **Semillas radiactivas.** Su médico utilizará una aguja especial para implantar entre 80 y 120 gránulos del tamaño de un grano de arroz directamente en su próstata. Existen menos efectos colaterales sexuales pero más urinarios, y puede dañarse el recto y el intestino grueso.
- **Terapia hormonal.** Debido a que la hormona sexual masculina, la testosterona, estimula el crecimiento de las células cancerígenas, puede tomar medicamentos para bloquear la producción de la testosterona. La terapia hormonal no es por lo general una cura, es simplemente una manera de detener el crecimiento del tumor. Los efectos colaterales incluyen inflamación del pecho, disminución la libido, aumento de peso y disminución de la masa muscular.
- **Criocirugía (también denominada crioterapia).** Este tratamiento incluye el congelamiento de la glándula prostática a fin de destruir el cáncer dentro de la misma. La criocirugía es un tratamiento aprobado por la FDA para el cáncer de próstata localizado y localmente recurrente. Puede provocar más efectos colaterales sexuales que otras terapias locales, pero si es de su interés, solicítele a su médico que le brinde mayor información.



- **Observación.** Esta puede ser una buena alternativa si su médico cree que su cáncer está creciendo muy lentamente y que no se propagará a otras partes del cuerpo. Las ventajas son que evitará todos los riesgos asociados con las diferentes alternativas de tratamiento antes descritas. Las desventajas son que necesitará realizarse un monitoreo regular en caso de que se presenten cambios o se registre un empeoramiento. Esta opción también se denomina “espera en observación” o “vigilancia activa”.

PREVENCIÓN

- Controle su próstata cada año después de los 40 años de edad.
- Mantenga una buena alimentación. Los estudios han demostrado que la gente que lleva un plan de alimentación alto en grasas presenta un riesgo mayor de desarrollar cáncer de próstata. Por otro lado, también se ha demostrado que las fibras, la proteína de la soja, y los tomates cocidos reducen el riesgo.
- Controle su peso. La obesidad puede ser un factor que contribuya a una serie de cánceres, incluyendo el de próstata.
- Realice actividad física regularmente.
- No fume.
- Limite la cantidad de alcohol y evite la cafeína.
- Beba mucha agua. Esto puede ayudarlo a enjuagar su vejiga. La orina debe ser casi transparente.
- Mantenga relaciones sexuales con regularidad.
- Consulte a su médico sobre otros consejos para la prevención.



SISTEMA CARDIOVASCULAR

Aproximadamente 450.000 hombres mueren a causa de enfermedades cardiovasculares cada año.

La enfermedad cardiovascular es un término general que incluye tres tipos importantes de enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos: hipertensión (presión arterial elevada), enfermedad coronaria, y accidente cerebrovascular. Más de 32 millones de hombres estadounidenses padecen una o más de estas afecciones, y cada año una cantidad apenas inferior a medio millón de ellos muere a causa de una enfermedad cardiovascular.

“Se les enseña a los distintos sexos a tratar el miedo y el dolor de manera diferente. Cuando un niño de ocho años de edad se raspa la rodilla, se le dice que los niños valientes no lloran. Cuando es un adolescente que juega en el equipo de fútbol de la escuela secundaria y se lastima, se le dice que lo haga por el equipo. Entonces cuando tiene 50 años de edad y siente dolor en el pecho, dirá que es simplemente una indigestión.”

Jean Bonhomme, MD, MPH, La Red de salud del hombre (Men's Health Network)

Existe una serie de factores que contribuye con sus posibilidades de desarrollar algún tipo de enfermedad cardiovascular. Si cualquiera de los puntos a continuación es verdadero, solicite un turno con su médico hoy mismo:

- Se le diagnosticó hipertensión o algún otro tipo de afección cardíaca a un miembro cercano de la familia antes de los 55 años de edad.
- Es afroamericano.
- Realiza una cantidad mínima o nula de ejercicio.
- Es obeso.
- Lleva un plan de alimentación con alto contenido sódico.
- Tiene colesterol alto (ver “COLESTEROL”).
- Es fumador. Si lo es, tiene de 2 a 4 veces más posibilidades de desarrollar una enfermedad cardíaca que un no fumador.
- Tiene presión arterial elevada.
- Está bajo mucha presión.
- Bebe más de dos bebidas alcohólicas por día.
- Bebe una gran cantidad de café (no descafeinado).
- Tiene diabetes (ver “DIABETES”). Más del 80 por ciento de la gente con diabetes muere a causa de algún tipo de enfermedad cardiovascular.
- Toma medicamentos que afectan su presión arterial. Estos incluyen Ritalina (para el ADD [trastorno por déficit de atención]), esteroides, medicamentos para la migraña, cualquier medicamento de venta libre que contenga pseudoefedrina, y cualquier medicamento que contenga estimulantes tales como la cafeína.
- Tiene 45 años de edad o más.

Naturalmente, no hay nada que pueda hacer con respecto a su edad, antecedentes familiares u origen étnico. Pero sí puede hacer mucho con respecto a todos los demás factores de riesgo. Observemos cada tipo de enfermedad cardiovascular en detalle.

HIPERTENSIÓN/PRESIÓN ARTERIAL ALTA

Los hispanos recibieron... una terapia por hipertensión en las clínicas sólo el 50% de las veces, por lo que se encuentran bajo riesgo de padecer una muerte relacionada con la hipertensión... La hipertensión está presente pero no diagnosticada en una cantidad tan elevada como el 50% de los puertorriqueños y mejicano-estadounidenses.

*Centro para el control y prevención de enfermedades
(Center for Disease Control and Prevention)*



La presión arterial es una medición del grado de presión que ejerce su sangre contra las paredes de los vasos sanguíneos a medida que fluye por el cuerpo. Cuánto más elevada sea la presión, más arduamente deberá trabajar su corazón para cumplir su función. Su presión arterial aumenta o disminuye a lo largo del día, y eso es totalmente normal. Si realiza ejercicios, por ejemplo, o gana la lotería, o estuvo a punto de ser atropelado por un auto, su presión arterial aumentará. Pero después de tener la posibilidad de recuperar el aliento, la presión regresa a su nivel normal.

No obstante, al menos un cuarto de los hombres estadounidenses tiene presión arterial alta de manera constante lo que ejerce presión continua sobre el corazón y vasos sanguíneos aumentando el riesgo de que se produzcan daños en el corazón, ojos, riñones y otros órganos, y aumentando el riesgo de padecer un infarto o accidente cerebrovascular.

La buena noticia es que la presión arterial alta puede tratarse de manera rápida y segura. La mala noticia es que la presión arterial alta no causa síntomas obvios; millones de personas no saben que la padecen.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO DE LA PRESIÓN ARTERIAL ALTA

El diagnóstico de la presión arterial alta es fácil de realizar, todo lo que debe hacer es controlar de manera periódica su presión arterial. No obstante, ya que los hombres tienden menos que las mujeres a consultar a los médicos, también son menos conscientes de sus niveles de presión arterial.

En la mayoría de los casos, las causas de la presión arterial son desconocidas. Puede tener presión arterial alta por años y no darse cuenta. Se la llama "la asesina silenciosa". En un porcentaje de casos, su causa es la administración de medicamentos que afectan la presión arterial o una afección médica crónica.

COLESTEROL

A pesar de todo lo malo que se dice sobre el colesterol, la realidad es que no podría vivir si él. El colesterol ayuda a construir las paredes de cada célula en su cuerpo; participa en la creación de hormonas, que envían mensajes por todo el cuerpo; y ayuda a digerir el alimento.

Es posible, sin embargo, atravesar del límite de lo bueno. Cuando su cuerpo produce más colesterol del que necesita, el exceso ingresa en su torrente sanguíneo, y comienza a obstruir los vasos sanguíneos. Esto, a su vez, aumenta el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular.

Los hispanos presentaron 36% menos de posibilidades a comparación de los blancos no hispanos de mantener un control adecuado del colesterol.

*Asociación Estadounidense de Cardiología
(American Heart Association)*

Además de crear su propio colesterol, recibe una cantidad adicional del alimento que consume. Se encuentra únicamente en productos derivados de animales como la carne, el pollo, el pescado, los huevos, la leche y el queso. Y si bien los alimentos derivados de las plantas que no son derivados de animales no contienen colesterol, algunos, tales como los frutos secos, los aceites, y los aguacates, contienen grasas saturadas, que su cuerpo convierte en colesterol durante la digestión.

¿Cuál es su nivel de colesterol?

Para medir su nivel de colesterol, deberá realizarse un análisis de sangre. Cuando observe los resultados, verá que existen en realidad dos tipos diferentes de colesterol:

- **LDL (lipoproteína de baja densidad)**, por lo general denominado colesterol “malo”, es el colesterol que obstruye los vasos sanguíneos. Un puntaje de LDL de 100 o inferior se considera óptimo mientras que un puntaje de 130 o superior significa que está en riesgo de desarrollar una enfermedad cardíaca.
- **HDL (lipoproteína de alta densidad)**, es el colesterol “bueno” ya que en realidad elimina al LDL. Un puntaje de 40 o inferior puede aumentar el riesgo de padecer una enfermedad cardíaca mientras que un puntaje de 60 o superior es bueno e indica un menor riesgo de padecer una enfermedad cardíaca.

Lo ideal es que su colesterol total, la cantidad de LDL más la cantidad de HDL, sea inferior a 200. Se considera que los valores entre 200 y 239 son moderadamente altos; y los valores de 240 y superiores son altos.

Si su médico dice que su colesterol es muy alto, tiene diversas alternativas:

- **Realizar cambios en su estilo de vida.** Esto significa consumir menos alimentos altos en colesterol y grasas saturadas como carne, huevos y productos lácteos. También significa que deberá realizar más ejercicio.
- **Tomar medicamentos.** Su médico puede recetarle alguna de los diferentes medicamentos conocidos por disminuir los niveles de colesterol.

ENFERMEDAD CORONARIA

La enfermedad cardíaca es la causa principal de muerte entre los hombres de los Estados Unidos, causando casi medio millón de muertes cada año. Existen dos tipos diferentes de enfermedades cardíacas:

- **Infarto.** Las arterias que llevan sangre al corazón se obstruyen, cortando el suministro de oxígeno. Sin oxígeno, partes de corazón mueren y se produce una disfunción.
- **Angina.** Dolor en el pecho causado por una disminución en el suministro de la sangre al corazón.
- **Insuficiencia cardíaca congestiva.** El corazón no puede bombear la cantidad suficiente de sangre.

El culpable principal de estas afecciones es la aterosclerosis, que es la construcción gradual de una placa en el interior de las arterias. Esta placa está formada por colesterol, calcio, y productos de deshecho celular normales. Cuanto mayor es el tamaño de la placa, menos sangre puede fluir hacia el corazón y otros órganos.

Pero el daño real ocurre cuando la placa se rompe, causando coágulos. Si un coágulo obstruye una arteria, la sangre no puede pasar. Si esto ocurre cerca del corazón, se produce un infarto. Si ocurre cerca del cerebro, se produce un accidente cerebrovascular (ver "ACCIDENTE CEREBROVASCULAR").

INFARTO

La mayoría de los infartos son causados por un coágulo que se origina por la ruptura de la placa. Los hombres padecen infartos siendo en promedio 10 años más jóvenes que las mujeres, y tienden más a morir a causa de una enfermedad cardíaca que las mujeres de su misma edad. La tasa de mortalidad para los hombres afroamericanos es incluso más elevada que para los hombres blancos. Lamentablemente, la mitad de los hombres que muere a causa de una enfermedad cardíaca no fue ni siquiera consciente de que padecía el problema.

Si experimenta cualquiera de los síntomas a continuación, contacte a su médico de inmediato:

- Presión u opresión en el centro del pecho.
- Dolor que se propaga hacia los hombros, cuello y brazos.
- Aumento de los latidos del corazón.
- Sudoración.
- Náuseas.
- Falta de aire.
- Latidos irregulares del corazón.

ANGINA

Aproximadamente 7 millones de hombres padecen esta afección. Los síntomas (presión en el pecho o debajo del brazo izquierdo) son temporales, y duran 15 minutos o menos. La mayoría de las personas con angina describen sus síntomas como "molestos" a diferencia de "dolorosos".

Si presenta cualquier síntoma de angina, considérese afortunado (es mejor sentir algo de dolor y recibir un tratamiento, antes que no experimentar síntomas y sufrir un infarto repentino), y solicite un turno con su médico de inmediato.

INSUFICIENCIA CARDIACA CONGESTIVA

La insuficiencia cardiaca congestiva, una disminución de la capacidad de bombeo del corazón, es por lo general una afección que comienza varios años antes de que pueda observarse y que empeora gradualmente con el tiempo. El corazón intenta compensar la capacidad perdida aumentando su tamaño y bombeando a mayor velocidad. A fin de asegurarse de que los órganos más importantes, el corazón y el cerebro, cuentan con un suministro de sangre adecuado, el cuerpo desvía la sangre de otros órganos menos importantes. Al mismo tiempo, el cuerpo comienza a retener líquidos, que se acumulan en los pulmones y otras partes del cuerpo.

Más de 2 millones de hombres padecen actualmente insuficiencia cardiaca y alrededor de 300.000 más reciben un diagnóstico cada año. Es la causa más importante de internación en gente de 65 años en adelante. Los síntomas incluyen falta de aire, fatiga, mareos, presión arterial baja, aumento importante de peso repentino, micción nocturna frecuente, e inflamación de las pantorrillas y tobillos.

La insuficiencia cardiaca no tiene cura. No obstante, si la maneja adecuadamente, podrá llevar una vida productiva, saludable y duradera.

ACCIDENTE CEREBROVASCULAR

Cuando uno de los vasos sanguíneos que mantiene el cerebro oxigenado se obstruye o estalla, el cerebro no recibe el oxígeno que necesita para funcionar. Las células nerviosas comienzan a morir dentro del primer minuto, y a medida que mueren, las funciones que controlan dejan de funcionar. A pesar de que su cuerpo reemplaza las células muertas en cualquier otra parte del mismo, no puede reemplazar las células del cerebro, lo que significa que cualquier daño a causa de un accidente cerebrovascular es irreversible.

Los efectos colaterales más frecuentes de un accidente cerebrovascular son entumecimiento o incapacidad para mover el brazo o pierna o músculos faciales de un costado del cuerpo, depresión, problemas visuales, y dificultad con el habla o la comprensión.

Los signos de advertencia de un accidente cerebrovascular aparecen repentina e inesperadamente e incluyen:

- Confusión, o dificultad para hablar o comprender (habla).
- Entumecimiento o dificultad para controlar un costado del rostro o un costado del cuerpo.
- Problemas visuales.
- Dificultad para caminar o mantener el equilibrio, o dificultad para sostener objetos.
- Cefaleas severas e inexplicables. Si nota alguno de estos síntomas ya sea en usted o en otra persona de su entorno, comuníquese con el 911 o al número de emergencia local de inmediato. Una vez más, el daño causado por un accidente cerebrovascular es irreversible y empeora segundo a segundo.

TRATAMIENTO Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES CARDIOVASCULARES

Si su médico cree que padece algún tipo de enfermedad cardiovascular o corre el riesgo de desarrollar una o más de ellas, probablemente le indicará que siga uno o más de los pasos a continuación:

- Tome una aspirina por día. No obstante, consulte a su médico en primer lugar, y no se exceda en la dosis sugerida. La aspirina impide la formación de coágulos que pueden causar infartos.
- Sométase a controles periódicos (ver Apéndice B para una programación completa) y asegúrese de comunicarle a su médico cualquier síntoma molesto especialmente dolor en el pecho y falta de aire mientras se encuentra en reposo.
- Baje de peso. A medida que su peso aumenta, también aumenta su presión arterial. El lugar donde acumula grasas es tan importante como su peso. Si acumula grasas en su torso, correrá más riesgos que si las acumula en las caderas o muslos. El hecho de bajar de peso tendrá un efecto inmediato sobre su presión arterial.
- Comience una rutina regular de ejercicios. Mantenerse activo reduce el riesgo de desarrollar presión arterial alta en un 25 a 50 por ciento.
- Limite la ingesta de alcohol a dos tragos diarios o menos.
- Limite el consumo de café no descafeinado a dos tazas diarias.
- Disminuya el nivel del estrés.
- Abandone el cigarrillo. No existe una cantidad segura para fumar. Cada cigarrillo hace daño.
- Cambie su plan alimenticio (ver página “NUTRICIÓN”). Busque las etiquetas que contengan “muy bajo contenido de sodio” o “libre de sodio”, evite las grasas saturadas y los aceites hidrogenados, consuma más granos enteros, pescado dos veces a la semana o tome suplemento omega 3, limite el consumo de carnes rojas y huevos, y consuma más ajo y cebollas que se ha demostrado que reducen la presión arterial.
- Consiga una mascota. Las investigaciones han demostrado que tener animales domésticos, e incluso mirar a los peces en una pecera disminuye la presión arterial.
- Cepille sus dientes. Algunas investigaciones interesantes recientes sugieren que puede haber una relación entre las enfermedades de las encías y un aumento en el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

Asimismo, su médico también podrá recetarle algunos medicamentos para bajar la presión arterial o colesterol. De hacerlo, asegúrese de informarle acerca de todos los medicamentos o drogas de venta libre que estuviese tomando, ya que algunas combinaciones de medicamentos pueden causar problemas. Y no deje de tomar el medicamento, aún si se siente bien, salvo que su médico así se lo indique.



DIABETES

La diabetes es una enfermedad muy seria que se define como nivel elevado de azúcar en sangre. Es el resultado de la incapacidad que tiene su organismo de pasar los nutrientes que su cuerpo absorbe de los alimentos que ingiere a los tejidos en su organismo. La diabetes contribuye con la muerte de más de 200.000 estadounidenses por año. Asimismo, es una de las

causas principales de enfermedad cardíaca, accidente cerebrovascular, insuficiencia renal, ceguera y amputaciones. Las personas con diabetes son el doble de propensas que las personas que no sufren de diabetes a desarrollar enfermedades cardíacas o a morir de un infarto.

La diabetes es una de las causas principales de enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares, insuficiencia renal, ceguera y amputaciones.

Todo lo que ingiera y beba se digiere en su estómago. La digestión desintegra el alimento en componentes básicos, uno de los cuales son los carbohidratos. Estos son desintegrados hasta formar glucosa. La glucosa es absorbida por el torrente sanguíneo y transportada a las células de todas las partes del cuerpo. Una hormona llamada insulina desbloquea las células y permite el ingreso de la glucosa suministrando el combustible para mantener a las células vivas y en funcionamiento.

La diabetes es lo que sucede si su cuerpo no produce la insulina suficiente para absorber la glucosa del torrente sanguíneo, o si sus células no responden a los intentos de la insulina de desbloquearlas. El resultado es un exceso de azúcar en el torrente sanguíneo que puede causar daño a todos los sistemas principales de su organismo.

Más de 18 millones de estadounidenses padecen diabetes. Los latinos son mucho más propensos a desarrollar diabetes que los blancos, y los afro-americanos son alrededor del 60 por ciento aún más propensos. Además, más de 40 millones de estadounidenses padecen lo que se denomina prediabetes, lo que significa que tienen niveles de glucosa en sangre más elevados que lo normal, pero no lo suficientemente elevados como para ser considerados diabéticos. Un gran porcentaje de personas con prediabetes finalmente desarrollan diabetes.

Existen dos tipos principales de diabetes:

- **Tipo 1**, cuando el cuerpo produce una cantidad mínima o nula de insulina. La diabetes Tipo 1 representa únicamente del 5 al 10 por ciento de los casos y se da más comúnmente en niños. Requiere de inyecciones diarias de insulina.
- **Tipo 2**, cuando el cuerpo produce al menos un poco de insulina, pero las células no responden. La diabetes Tipo 2 representa del 90 al 95 por ciento de los casos. Ésta es más común en personas mayores de 40 años con sobrepeso. Pero como los estadounidenses continúan engordando y sin hacer ejercicio, la diabetes Tipo 2 también está siendo cada vez más común en los niños. Desafortunadamente, más de 5 millones de personas tienen este tipo de diabetes y no lo saben.

DIAGNÓSTICO DE LA DIABETES

La diabetes es la quinta causa principal de muerte entre los hispanos/latinos estadounidenses y estos son doblemente más propensos que los adultos blancos a padecer diabetes.

La diabetes tipo 1 se desarrolla muy rápidamente, normalmente en unos pocos días o semanas, y por lo general los síntomas son severos. Estos incluyen:

- Micción frecuente y en mayores cantidades de lo normal, especialmente por la noche.
- Boca seca y sed excesiva.
- Repentina sensación de fatiga.
- Pérdida de peso inexplicada.
- Visión borrosa.

La diabetes tipo 2 se desarrolla más despacio y los síntomas son menos notables. De hecho, para el momento en que reciben el diagnóstico de diabetes Tipo 2, las personas ya han tenido la enfermedad durante un promedio de más de cinco años sin saberlo. Muchos de los síntomas tempranos de la diabetes Tipo 2 son los mismos que los del Tipo 1, pero la diferencia es que se desarrollan tan lentamente que por lo general pasan desapercibidos. Otros síntomas incluyen:

- Hormigueo o entumecimiento de manos y pies.
- Los cortes y rasguños toman mucho tiempo en cicatrizar.
- Infecciones en las vías urinarias.
- Impotencia o disfunción eréctil, (ver página “SALUD SEXUAL” para mayor información).

Debido a que los síntomas de la diabetes Tipo 2 son más difíciles de reconocer, el diagnóstico se da por lo general únicamente durante un control médico de rutina. La prediabetes, que casi no tiene síntomas visibles, es incluso más difícil de diagnosticar. Entonces si está experimentando alguno de los síntomas antes mencionados o cualquiera de los factores de riesgo mencionados a continuación, programe un examen ahora mismo. Si su médico sospecha que puede tener diabetes o prediabetes, le solicitará que se someta a diferentes análisis de sangre para medir sus niveles de glucosa en sangre y la capacidad de su cuerpo para procesarla.

Los factores de riesgo para la diabetes y prediabetes incluyen:

- Tener 45 años o más.
- Tener sobrepeso, especialmente si acumula su peso alrededor de su cintura en lugar de acumularlo alrededor de sus caderas.
- Tener un/a padre/madre, hermano o hermana con diabetes Tipo 2.
- Pertenecer a un grupo étnico de alto riesgo (afroamericano, latino, asiático americano, isleño del pacífico, indígena estadounidense).
- Hacer ejercicio menos de dos veces a la semana.
- Tener presión arterial alta y/o colesterol alto.

CÓMO VIVIR CON LA DIABETES Y CÓMO PREVENIRLA

No hay cura para la diabetes, sin embargo, puede ser manejada y tratada. Además, en alrededor del 90 por ciento de los casos, la diabetes puede prevenirse antes de comenzar. Las claves para la prevención y tratamiento son básicas:

- Pierda peso.
- Haga más ejercicio.
- Controle su presión arterial.
- Mantenga una dieta sana y balanceada.

Si está siendo tratado por la diabetes, visitará a su médico con regularidad. Éste podrá recetarle algún medicamento, pero existen límites en lo que puede hacer. Finalmente, depende de usted:

tendrá que controlar sus niveles de glucosa en su hogar, tomar el medicamento exactamente de la manera que corresponda, deberá cumplir con sus consultas médicas y realizar los cambios necesarios en su estilo de vida.





CÁNCER

Más de 700.000 hombres por año son diagnosticados con cáncer y alrededor de 300.000 mueren por esta causa. Durante el transcurso de la vida, la mitad de todos los hombres tendrán cáncer al menos una vez. El cáncer puede llegarle a cualquiera, a cualquier edad, pero en la mayoría de los casos afecta a personas mayores de 55 años.

Aproximadamente 700.000 hombres por año son diagnosticados con cáncer y alrededor de 300.000 mueren por esta causa.

Lo más triste de todo esto es que la mayoría de estos casos de cáncer y muertes pueden prevenirse. Al menos un tercio de las muertes por cáncer son a causa del cigarrillo, y otro tercio puede ser a causa de mala nutrición y/o falta de ejercicio.

Las dos claves para combatir el cáncer son su detección temprana y la reducción del riesgo.

FACTORES DE RIESGO

Si alguno de los siguientes puntos es verdadero, usted corre el riesgo de desarrollar cáncer. Esto no significa que lo desarrollará, simplemente deberá tener contacto cercano con su médico.

- Fuma (cigarrillos, pipas o cigarros) o masca tabaco.
- Toma más de dos tragos con alcohol diarios.
- Tiene antecedentes de cáncer en su familia.
- Ha tenido cáncer en el pasado.
- Tiene 55 años o más.
- Hace poco o no hace ejercicio.
- Tiene un plan de alimentación alto en grasas y bajo en fibras.
- Es afroamericano.

DETECCIÓN TEMPRANA

El acceso limitado a los servicios del cuidado de la salud y las barreras del idioma y culturales son las razones principales de las bajas tasas de controles y tratamientos para los grupos minoritarios, como los hispanos o latinos.

*Centro para el control y prevención de enfermedades, Oficina de salud de las minorías
(Center for Disease Control and Prevention, Office of Minority Health)*

No se puede detectar el cáncer si no se sabe qué buscar. A continuación hay una cantidad de síntomas que podrían ser indicadores. Muchos de ellos podrían ser causados por otras afecciones, pero deberá notificarle a su médico si nota algo inusual o anormal.

- Bultos que puede sentir a través de la piel.
- Úlceras que no cicatrizan.
- Cambios en el tamaño, color o textura de una verruga o lunar.
- Sangre en orina, heces o saliva.
- Tos, dolor de garganta, afonía o dificultad al tragar que no cesan.
- Dolor de espalda persistente.
- Pérdida de peso inexplicada.
- Dolor inexplicado.
- Opresión o sensibilidad en el pecho.
- Sangrado inusual.
- Gases o náuseas crónicas.
- Fiebre que dure más de unos pocos días.



PREVENCIÓN DEL CÁNCER

Aún con una detección temprana y conocimiento de los factores de riesgo, no hay manera de garantizar que nunca tendrá cáncer. Pero hay una serie de pasos que puede tomar que lo llevarán a minimizar ampliamente las posibilidades.

- No fume. El fumar es la causa del 90 por ciento de los casos de cáncer de pulmón y aumenta ampliamente el riesgo de cáncer de boca, riñón, vejiga, páncreas y esófago.
- Limite el alcohol a dos tragos diarios como máximo.
- Limite su exposición a los rayos solares. Un poco de exposición estimulará a su cuerpo a producir vitamina D, la cual puede reducir el riesgo de varios cánceres, según los investigadores. Pero mucha exposición puede causar cáncer de piel. Entre las 10:00 y las 15:00 hrs., la franja del día más calurosa, intente permanecer resguardado del sol lo máximo posible. Cuando salga, siempre utilice protector solar con factor de protección solar 25 o mayor. Si no tiene protector solar, utilice un sombrero o permanezca a la sombra lo más que pueda. Si tiene tez clara o ha sufrido una quemadura solar severa durante la niñez, el riesgo de desarrollar cáncer de piel aumenta en gran medida.
- Lleve un plan de alimentación bajo en grasas y alto en fibras con muchas frutas, verduras y granos enteros. Los planes de alimentación altos en grasas y bajos en fibras son al menos en parte responsables de la mayoría de los casos de cáncer colorrectales. Asimismo aumentan el riesgo de los casos de cáncer pancreático y de vejiga.
- Limite los alimentos ahumados, salados, encurtidos o con alto contenido de nitratos (tales como perros calientes y fiambres). Estas comidas están asociadas con un alto riesgo de cáncer de estómago.
- Limite su exposición al cloruro de polivinilo, alquitrán y creosota (un alquitrán marrón oscuro o negro inflamable depositado en las paredes de las chimeneas por el humo producido por la madera). Estos están ligados a una serie de casos de cáncer, incluyendo el cáncer de hígado y piel.
- Dedique tiempo a conocerse a usted mismo y a su cuerpo. Visite a su médico si nota cualquier cambio significativo.

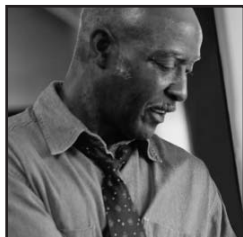
- Sométase a controles como se recomienda en el Apéndice B. Estos análisis están diseñados para detectar ciertos tipos de cáncer en sus etapas más tempranas (como cáncer de colon, vejiga, riñón, testículos, próstata). Si se los detecta tempranamente, estos cánceres pueden ser tratados con éxito.
- Tome aspirina. Algunas investigaciones recientes indican que aquellas personas que tomaron aspirinas 16 veces al mes o más tuvieron un 40 por ciento menos de probabilidades de contraer cáncer de esófago, estómago, recto o colon a comparación de aquellos que no lo hicieron.

Ver "CÁNCER DE PRÓSTATA" para mayor información acerca del cáncer de próstata.

Ver "CÁNCER TESTICULAR" para mayor información acerca del cáncer testicular.

¿PUEDEN LOS HOMBRES CONTRAER CÁNCER DE MAMAS? ABSOLUTAMENTE.

A pesar de que por lo general se piensa que el cáncer de mamas es una enfermedad de las mujeres, alrededor del 1 por ciento de estos casos les sucede a hombres. Un hombre con todas las letras como Richard Roundtree, quien interpretó "Shaft", la película de los años 70, ha sido diagnosticado con cáncer de mamas. El síntoma temprano más común es un bulto en la mama, por lo general justo debajo del pezón. Los síntomas más avanzados incluyen una supuración sangrienta por el pezón o la retracción del mismo. Muchos hombres que notan síntomas del estilo posponen la consulta médica porque creen que un "verdadero hombre" no contraería cáncer de mamas. Este tipo de actitud puede matarlo. Por lo tanto, si nota cualquiera de estos síntomas, o simplemente siente que algo no está bien, solicite una cita médica de inmediato.



CÁNCER TESTICULAR

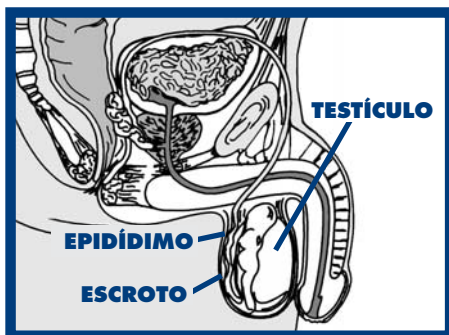
El cáncer testicular es el tipo de cáncer más común en los hombres jóvenes de 15 a 35 años. La detección temprana es crucial ya que el cáncer testicular por lo general crece rápidamente y comienza a esparcirse a otras partes de cuerpo en sólo unos meses después de la aparición de los primeros síntomas. Sin embargo, si se trata en sus primeras etapas, es casi 100 por ciento curable.

El cáncer testicular, si es detectado y tratado en sus primeras etapas, es casi 100 por ciento curable.

FACTORES DE RIESGO

Existen varios factores que incrementan el riesgo de desarrollar cáncer testicular en los hombres.

- Edad. Es más común en hombres de 15 a 35 años, pero puede afectar a cualquier hombre a cualquier edad.
- Testículo(s) no descendido(s), incluso si fueron descendidos a la posición normal cuando era niño.
- Antecedentes familiares de cáncer testicular.
- Ser caucásico. Los hombres blancos son apenas más propensos a desarrollar cáncer testicular que los hispanos, doblemente más propensos que los asiáticos estadounidenses y de cinco a diez veces más propensos que los afroamericanos.
- Nutrición. Varios estudios recientes han demostrado que muchos quesos y otros productos lácteos aumentan el riesgo de desarrollar cáncer testicular. Los planes de alimentación con fiambres y altos contenidos de carnes rojas/ bajo en frutas también aumentan dicho riesgo.



DETECCIÓN TEMPRANA

La mejor manera de identificar los síntomas es hacer un simple autocontrol de tres minutos una vez por mes comenzando a partir de los 15 años. Debe hacer el control de la siguiente manera:

- Entre a la ducha o bañera caliente. El calor hace que la piel del escroto se relaje, facilitando el control.
- Enjabónese. Los dedos se deslizan sobre la piel enjabonada, facilitando la concentración en la textura que se encuentra debajo de la piel.
- Con ambas manos, deslice lentamente cada testículo entre el pulgar y los demás dedos aplicando una leve presión. Es completamente normal notar que un testículo es levemente más grande que el otro.
- Intente encontrar protuberancias duras e indoloras del tamaño de un guisante en los testículos.

- Ignore el epidídimo. El epidídimo es la estructura alargada en la parte superior y posterior del testículo que almacena y transporta esperma.
- Consulte a su médico inmediatamente si siente o ve algo sospechoso. Asimismo coménteles a su médico si tuvo algún dolor o sensación de pesadez en algún testículo.

Al realizar estos controles con regularidad, aprenderá cómo se siente un testículo normal. Y eso le facilitará darse cuenta si surge algún cambio.



SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR

La depresión está subdiagnosticada en los hombres. Los hombres son cuatro veces más propensos a suicidarse que las mujeres.

Su salud emocional y mental tiene efecto sobre todo los aspectos de su vida, desde su relación con los otros y su éxito profesional hasta su tiempo de vida. En este capítulo, hablaremos acerca de las maneras en que sus emociones afectan su salud física.

ESTRÉS

El estrés es un hecho inevitable de la vida y todos lo sufrimos de vez en cuando. Existen literalmente miles de eventos o situaciones (tanto positivos como negativos) que causan estrés, incluyendo:

- **Familia:** El nacimiento de un bebé, la muerte de un pariente, un casamiento, discusiones, divorcio, una mudanza a una nueva casa, cambiarse a un colegio nuevo.
- **Dinero:** Endeudarse, ver cómo baja el mercado de valores en picada, la cuota de ingreso a una escuela privada.
- **Lugar de trabajo:** Obtener un nuevo ascenso, no obtener un ascenso, sentirse desvalorizado, discusiones con su jefe o compañero de trabajo, exigirse mucho.
- **Su cuerpo:** Una lesión, enfermedad crónica, dolor crónico, problemas sexuales, no dormir lo suficiente, abuso de sustancias, fumar, mala nutrición.
- **Otra:** Estar atascado en el tránsito cuando ya está llegando tarde y tiene que dar un discurso en público.

Cuando se siente estresado, su corazón late más rápido, aumenta su presión arterial y se tensan sus músculos. Un poco de estrés es bueno para usted en realidad. Puede focalizar su atención, generar fuerzas repentinamente para salir de una situación peligrosa, motivarlo a tener éxito e incluso estimularlo en su creatividad. Después de que haya pasado lo que haya causado el estrés, su frecuencia cardíaca vuelve a su estado normal y puede seguir con su vida.

Pero cuando la causa de su estrés no se va, comienza a consumir su sistema inmunológico y aumenta el riesgo de que desarrolle una serie de afecciones físicas y mentales, que incluyen:

- Fatiga constante
- Intestino irritable
- Problemas para dormirse o permanecer dormido
- Dolor de espalda y cuello
- Cefaleas y dolores de espalda
- Problemas sexuales
- Pérdida de la memoria a corto plazo
- Pérdida del apetito
- Incapacidad para concentrarse
- Asma



- Sentirse fuera de control
- Enfermedad cardíaca
- Comer, tomar o fumar cuando está nervioso
- Diabetes
- Enojo e irritabilidad
- Accidente cerebrovascular
- Prestar menos atención a su apariencia
- Cáncer
- Prestar menos atención a su familia
- Depresión
- Dolor de estómago e indigestión

Todos tenemos nuestras maneras particulares de lidiar con el estrés. Puede comerse las uñas o sentarse y mirar fijo su computadora por horas. O puede hacer algo más autodestructivo, como fumar, embriagarse, manejar a gran velocidad o involucrarse en peleas. Encontrar maneras efectivas de lidiar con el estrés es vital para su salud mental y física. Y las mejores estrategias para tratarlo implican cambios en el estilo de vida. A continuación verá algunas sugerencias:

- Cuidese. Haga ejercicio, coma bien y duerma mucho. Si está tan estresado que no puede cuidarse por su cuenta, no podrá cuidar de los suyos que dependen de usted.
- Medite. Ha sido demostrado que la meditación disminuye la presión arterial y alivia la tensión. Esto puede ser tan simple como tomarse 10 minutos diarios para cerrar los ojos, despejar la mente y concentrarse en la respiración.
- Hablar con otra persona. Tener una red de apoyo de amigos o familia que puede ayudarlo hace una gran diferencia en su capacidad para tratar el tema.
- Priorizar. Haga las cosas más importantes primero, deje las menos importantes para después.
- Conozca sus límites. Pregúntese, “¿qué es lo peor que podría pasar si dejo de hacer lo que estoy haciendo y me voy?” La respuesta podría sorprenderlo.
- No se automedique. No consuma alcohol, tabaco o drogas.

DEPRESIÓN

La depresión es una de las enfermedades más comunes y afecta a más de 6 millones de hombres en este país. Pero así como es de común, la depresión es también una de las enfermedades menos comprendidas. Muchas personas creen, por ejemplo, que la depresión es una parte normal de la vida, a la que hay que sonreírle y superar. No es tan simple como eso.

Es verdad que todos se sienten de ánimos bajos de vez en cuando. Quizá se separó de su pareja, o le robaron el auto nuevo o no obtuvo ese ascenso con el que tanto contaba. Para la mayoría de las personas, estas sensaciones pasan después de unos días.

Pero si está deprimido, esas sensaciones de tristeza, desesperanza o desilusión no pasan. Podrá volverse obsesivo con pensamientos negativos y no podrá dejar de pensar en las cosas que salieron mal, sentir que es un peso para otros, y que es un fracasado.

Es importante destacar que los hombres latinos pueden demostrar sus emociones o

reaccionar ante el dolor de manera diferente que los hombres de otras culturas. Esto hace que sea aún más difícil para los médicos reconocer los síntomas de depresión u otras enfermedades.

La depresión tiene un impacto negativo en las vidas de las personas que la sufren y de aquellos que los quieren. Puede romper matrimonios, amistades, dañar las relaciones entre padres e hijos y destruir la salud de la persona deprimida. La depresión es la causa principal de discapacidad en los Estados Unidos, afectando a más personas que los problemas de espalda, enfermedades cardíacas o lesiones.

La depresión puede ser difícil de reconocer. A veces simplemente se disfraza de pequeños cambios en el comportamiento. La depresión en hombres mayores es a veces mal diagnosticada debido a la amplia variabilidad de los síntomas por la edad. Es importante destacar que los hombres latinos pueden demostrar sus emociones o reaccionar ante el dolor de manera diferente que los hombres de otras culturas. Esto hace que sea aún más difícil para los médicos reconocer los síntomas de depresión u otras enfermedades. Los hombres latinos y sus familias pueden protegerse a ellos mismos y a sus familiares hombres manteniéndose informados sobre los cambios en los síntomas de diferentes asuntos médicos. Si surgen dichos síntomas, la familia podrá facilitar atención médica inmediata y apoyo emocional continuo.

Los síntomas físicos y psicológicos incluyen:

- Molestias y dolores generales tales como jaquecas, dolor de espalda, visión borrosa, indigestión.
- Sensación constante de tristeza o llanto frecuente.
- Disminución en el rendimiento en el trabajo o escuela.
- Sensación frecuente de enojo, irritación, tensión o de estar al límite.
- Alejamiento de las personas.
- Pérdida de interés o incapacidad para disfrutar de actividades y cosas que solían gustarle.
- Sensaciones de culpa sin razón aparente.
- Generalización de problemas, es decir, tener un problema en un área lo hace sentir que toda su vida se derrumba.
- Cambio en los patrones del sueño, ya sea dormir más o menos de lo usual.
- Pérdida o aumento de peso significativo sin razón en particular.
- Pérdida de la confianza en uno mismo.
- Disminución en la capacidad para tomar decisiones o concentrarse.
- Dificultad para completar las tareas diarias (tales como responder llamadas telefónicas, pagar cuentas, ir buscar a los niños al colegio o cocinar la cena).
- Problemas para terminar proyectos o entregar lo prometido.
- Problemas para motivarse a hacer cualquier cosa.
- Sensaciones de inutilidad, desesperanza, soledad o impotencia.
- Sensación de cansancio o agotamiento.
- Pensamientos de muerte y suicidio.

Así como puede ser de devastador, la buena noticia es que en la mayoría de los casos la depresión es tratable. Desafortunadamente la mayoría de los hombres que sufren de

depresión no buscan tratamiento. Algunos hombres no saben (o no quieren saber) que padecen esta enfermedad. Otros hombres temen parecer débiles o defectuosos si admiten que sufren de depresión. Y en demasiados casos, los hombres tratan de resolver sus problemas mediante la auto medicación con alcohol o drogas.

Si experimenta cualquiera de estos síntomas durante más de dos semanas, o siente que cualquiera de estos síntomas interfiere en su vida, consulte a un médico de inmediato. No recibir la ayuda que necesita sólo empeorará el problema para usted y los que lo rodean.

CAUSAS DE DEPRESIÓN

En algunos casos, la depresión puede ser causada por un desequilibrio químico en el cerebro, específicamente un déficit de las sustancias químicas responsables de mantener la energía y levantar el ánimo. Aumentan sus riesgos si un familiar sufre de depresión, y los eventos importantes de la vida (como un divorcio, incapacidad física, quiebra o muerte) pueden empeorarla.



TRATAMIENTO DE LA DEPRESIÓN

Cuanto antes comience a tratar su depresión mejor. En muchos casos, la depresión leve puede resolverse mediante cambios en el estilo de vida, tales como:

- Hable con amigos o familiares acerca de aquello que lo deprime.
- Elimine las drogas o alcohol.
- Propóngase objetivos más realistas.

- Asegúrese de dormir lo suficiente y resérvese algún tiempo para actividades de diversión.
- Haga ejercicio regularmente.
- Intente pasar tiempo acompañado y no se aíse.

La depresión más grave requiere de atención médica, ya sea mediante medicamentos o tratamiento psicológico, o alguna combinación de ambos. Si su médico le receta un medicamento, existen varias cosas importantes que deberá recordar:

- Sea paciente. Muchos hombres comienzan a tomar antidepresivos pero interrumpen el tratamiento después de transcurrida sólo una semana aproximadamente sintiendo que han fracasado. Por lo general toma de dos a cuatro semanas (a veces hasta ocho semanas) darse cuenta del cambio para mejor. Y a veces su médico tendrá que probar con dos o tres medicamentos antes de encontrar el que mejor funcione para usted.
- Tome los medicamentos exactamente como se lo indicó su médico, y continúe tomándolos hasta que le indique lo contrario. Con algunos deberá comenzar con una dosis baja e ir aumentándola gradualmente.
- No interrumpa el tratamiento con el medicamento hasta que su médico se lo indique. Muchas veces es tentador dejar de tomar el medicamento cuan-

do comienza a sentirse mejor. Pero a veces interrumpirlo abruptamente puede ser peligroso.

- Converse sobre los efectos colaterales y posibles interacciones con otros medicamentos que esté tomando.

No cometa el error de pensar que puede resolver sus problemas tomando algún medicamento. En la mayoría de los casos, el medicamento puede ser mucho más efectivo si se lo combina con un tratamiento psicológico.

RIESGO DE SUICIDIO

No tratar la depresión puede llevar al suicidio. No tratar la depresión puede tener consecuencias devastadoras, la más seria es el suicidio. Existe un serie de factores que incrementan el riesgo de intentar o lograr suicidarse.

- Ser hombre. Los hombres son cuatro veces más propensos a suicidarse que las mujeres.
- Ser adolescente o una persona mayor.
- Divorciarse, en particular si tiene hijos.
- Consumir drogas y/o alcohol.
- Estar aislado. Las personas que viven solas o que no tienen amigos corren un riesgo mayor.



ADICCIÓN Y ABUSO DE SUSTANCIAS

El humo del cigarrillo es responsable de más de 400.000 muertes por año.

La mayoría de las personas cuando escuchan la palabra adicto piensan en consumo de drogas ilegales. Pero existen literalmente decenas de tipos de adicciones. Por ejemplo, las personas también pueden ser adictas a:

- Medicamentos de venta bajo receta
- Drogas de clubes nocturnos
- Alcohol
- Nicotina
- Alimentos
- Sexo
- Robo
- Juego
- Internet
- Esteroides
- Ejercicio
- Televisión
- Trabajo
- Correr riesgos
- Azúcar

¿QUÉ ES LA ADICCIÓN?

La adicción es una enfermedad crónica similar a otras enfermedades crónicas como la diabetes tipo II, cáncer y enfermedades cardiovasculares.

*Instituto Nacional del Abuso de Drogas
(National Institute on Drug Abuse)*

No importa si la sustancia adictiva o comportamiento es legal o ilegal, todas las adicciones son básicamente iguales: Un impulso incontrolable por hacer algo o consumir algo, independientemente del daño que cause.

Cuando consume drogas o toma alcohol o participa en una determinada actividad, su cerebro libera sustancias químicas llamadas neurotransmisores que crean una oleada de sensaciones positivas que van desde el placer hasta creerse invencible. El cerebro y el cuerpo disfrutan tanto de estas sensaciones que las “demandan” nuevamente, creando una necesidad por esa misma sustancia o comportamiento. Pero esta vez, implicará algo más lograr la misma sensación.

En un período de tiempo muy corto, los neurotransmisores realmente realizan cambios permanentes en la estructura de su cerebro. Satisfacer los deseos se convierte en algo cada vez más importante y no satisfacerlos causa dolor físico. Estas consecuencias pueden ser devastadoras para el adicto, su familia, amigos y su comunidad. Se destruyen las relaciones, se consumen los ahorros de toda la vida, personas terminan en la cárcel y se pierden vidas. Los hombres son cinco veces más propensos a consumir drogas o alcohol que las mujeres.

Por supuesto, no todos los que prueban una droga en particular o se involucran en algún comportamiento riesgoso se vuelven adictos. Pero en muchos casos consumir la por una única vez puede ser dañino o incluso mortal.

Veamos varias de las sustancias de abuso más comunes y perjudiciales. Las tres grandes, abuso de tabaco, alcohol y drogas, son responsables de una de cada cuatro muertes en este país.

TABACO

Un índice de prevalencia del 30% de la población de 12 años o mayores consumen un producto con tabaco.

*Instituto Nacional del Abuso de Drogas
(National Institute on Drug Abuse)*

El humo del cigarrillo contiene miles de sustancias químicas, incluyendo más de 100 que son venenos conocidos, y es responsable de más de 400.000 muertes por año, más que el alcohol, cocaína, heroína, SIDA, homicidios, suicidios y accidentes de tránsito combinados. Los indígenas estadounidenses fuman más cigarrillos que cualquier otro grupo étnico.

Incluso si no causa su muerte, fumar tabaco disminuye los sentidos del olfato y gusto, causa una tos desagradable, arruga la piel, decolora las uñas de los dedos de la mano, afloja los dientes, lo deprime, causa disfunción eréctil, debilita el sistema inmune y expone a todos los que lo rodean a los mismo peligros.

Si creía que fumar pipa o cigarro o mascar tabaco o rapé es menos peligroso, piense nuevamente. El consumo de tabaco que no sea por cigarrillo está relacionado con el cáncer de boca y laringe, como también con enfisemas.

La mejor manera de abandonar el tabaco es ir a un grupo de apoyo y comenzar a utilizar chicles o parches de nicotina. Asimismo existen muchas otras opciones que su médico le puede recomendar. Manténgase alejado de fumadores y pídale a sus amigos y familiares que lo apoyen y lo alienten de la manera que puedan.

Dejar de fumar tiene efectos inmediatos. En menos de una hora después de su último cigarrillo, su presión arterial y frecuencia cardíaca habrán comenzado a bajar a sus niveles normales. En un día, ya habrá bajado el riesgo a que sufra un infarto. Después de dos días, los sentidos del olfato y el gusto comenzarán a mejorar, y después de dos semanas la función pulmonar estará mucho mejor, no toserá tanto, estará menos cansado y no le faltará el aire. Y si sigue así, después de 10 años de haber dejado de fumar, el riesgo de sufrir un accidente cerebrovascular será casi el mismo que el de un no fumador, y el riesgo a desarrollar cáncer de pulmón será de la mitad de aquel del día en que dejó.

ALCOHOL

En cantidades moderadas (no más de dos tragos por día), el alcohol podrá ayudar a reducir el riesgo de una enfermedad cardíaca. Desafortunadamente, millones de estadounidenses hombres (y mujeres) no pueden mantener un consumo de alcohol "moderado". Las consecuencias son extremadamente negativas.

El consumo excesivo de alcohol termina con la vida de aproximadamente 75.000 – 85.000 estadounidenses por año, de los cuales más del 70 por ciento son hombres.

Asimismo es responsable de alrededor de una de cada cuatro internaciones y es factor en el 60 por ciento de los actos de violencia. El alcohol también puede causar úlceras estomacales y daño a largo plazo en el riñón, cerebro y corazón.

El índice de mortalidad entre los hispanos causados por accidentes automovilísticos relacionados con el alcohol es significativamente mayor que los índices de caucásicos y negros.

*Instituto Nacional de Abuso del Alcohol y Alcoholismo
(National Institute on Alcohol Abuse and Alcoholism)*

Entre los grupos étnicos, los hispanos son los más propensos a ser tomadores excesivos, seguidos por los caucásicos y los afroamericanos. Sin embargo, los afroamericanos tienen las tasas de mortalidad más altas de los tres grupos. También son más propensos que los caucásicos o hispanos a sufrir enfermedades del hígado relacionadas con el alcohol.



Lo que hace que el alcohol sea un poco diferente a otras adicciones es que no necesita ser un alcohólico para padecer estos problemas. Más de la mitad de las muertes relacionadas con el alcohol son el resultado de borracheras (cinco tragos o más en una ocasión). Y si bien muchas personas piensan que las borracheras son cosas que hacen los estudiantes del secundario o de la universidad, tres cuartos de las muertes por borracheras ocurrieron en hombres mayores de 35 años.

ABUSO DE DROGAS

Las drogas consumidas más comúnmente en los Estados Unidos son:

- Marihuana (consumida por más de 14 millones de personas de 12 años y mayores).
- Cocaína, incluyendo crack (más de 2 millones).
- Alucinógenos, como el LSD y hongos (1,2 millones).
- Drogas de clubes nocturnos, incluyendo éxtasis, GHB, quetamina y Rohipnol la droga para una violación en una cita (más de 5 millones).
- Heroína (200.000).

Consumir cualquiera de estas drogas, incluso una vez, puede ser riesgoso. Como mínimo, retardan el tiempo de reacción y afectan su juicio, lo cual aumenta la probabilidad de que se vea involucrado en un comportamiento riesgoso, tal como conducir bajo los efectos de la droga, mantener relaciones sexuales sin protección, o consumir aún más drogas. Algunos que consumen por primera vez podrán experimentar vómitos o ataques. En el peor de los casos, una sobredosis puede tener como resultado una lesión permanente o causar la muerte.

Si se vuelve adicto y consume drogas por un período de tiempo prolongado, los riesgos aumentan. Estos incluyen:

- Comportamiento agresivo, violento o paranoico
- Ansiedad
- Depresión
- Pérdida de la memoria
- Pérdida de interés en la apariencia o manera de vestir
- Aumento del riesgo a contraer una enfermedad de transmisión sexual, incluyendo SIDA
- Actividad delictiva (muchos adictos roban o hurtan para obtener dinero para comprarse droga)
- Relaciones familiares destruidas
- Quiebra
- Aumento de la frecuencia cardíaca y presión arterial
- Daño en el corazón, hígado o riñones
- Infección respiratoria
- Problemas sexuales
- Accidente cerebrovascular
- Coma
- Muerte súbita

Si bien la mayoría de las discusiones acerca del consumo de drogas se han centrado en las drogas enumeradas anteriormente, existen otras drogas y estimulantes de abuso común incluyendo los medicamentos de venta bajo receta (estimulantes, sedantes, tranquilizantes y calmantes) y artículos de venta libre tales como medicamentos para la tos, pegamento, solvente y quita esmalte. Más de 20 millones de estadounidenses admiten haber consumido una o más de dichas drogas legales para fines no médicos en el último año.

Algunas personas adictas a los medicamentos de venta bajo receta o de venta libre comenzaron a tomarlos con fines médicos como lo aconsejaron sus médicos y se volvieron adictos sin quererlo. Por otra parte, las personas que abusan de pegamento, solventes o medicamentos para la tos (que contienen mucho alcohol) utilizan estos productos intencionalmente para estar bajo sus efectos. De cualquier manera, estos productos legales pueden ser tan adictivos como los ilegales y pueden causar el mismo daño a corto o largo plazo al que los consuma y a su familia.

A pesar de que el consumo de droga por lo general se piensa como un problema de personas que viven en barrios pobres, dentro de la ciudad, las drogas afectan a todos los sectores de la sociedad y tienen efectos destructivos en las comunidades.

ADICCIONES ENCUBIERTAS

Treinta años atrás, casi nadie hablaba del alcoholismo. Hace quince años, nadie hablaba de la adicción a la cocaína. Y hasta hace pocos años atrás, nadie había siquiera escuchado hablar del éxtasis y otras drogas de clubes nocturnos.

En la actualidad todos conocen los daños que causan estas adicciones, pero hay muchas otras de las que no se habla. Éstas incluyen el juego compulsivo, adicción al sexo y a la Internet.

Lo que separa a estas adicciones de la mayoría de las otras es que involucran un comportamiento, no sustancias. Pero los efectos en el cerebro son los mismos y las consecuencias son por lo general devastadoras. Veamos rápidamente cada una.

Juego compulsivo

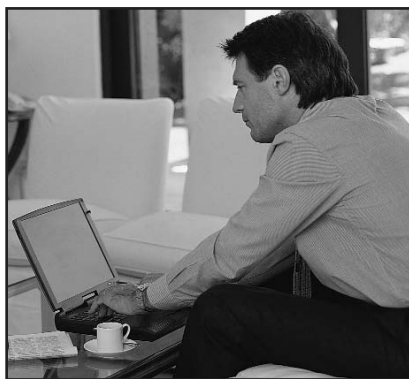
Entre cinco y 15 millones de estadounidenses de cualquier estrato social son adictos al juego. Más de tres cuartos de los jugadores compulsivos sufren de depresión y son 20 veces más propensos que un no adicto a suicidarse. El juego compulsivo está también relacionado con los altos índices de divorcio, violencia, robo y abuso de menores.

Adicción sexual

Los adictos al sexo buscan y participan compulsivamente en comportamientos sexuales, incluso si saben que es riesgoso para ellos mismos, su familia u otros. Los adictos al sexo no pueden controlar sus sensaciones sexuales, y sacrificarán sus trabajos, salud y relaciones para satisfacer sus necesidades de excitación. Los adictos al sexo presentan índices más elevados que el promedio de fracaso de relaciones y divorcios, enfermedades de transmisión sexual, SIDA, problemas financieros y legales, depresión, alcoholismo y abuso de otras sustancias y encarcelamiento.

Adicción a la Internet

Los adictos pueden pasar horas en salas de "chat", juegos, consultando su correo electrónico y navegando por la red sin ningún propósito, y pasar alrededor de un promedio de 40 horas semanales en línea. Los adictos a la Internet pueden acudir a la licencia por enfermedad de sus trabajos para dedicarle más tiempo a la computadora. Reducirán el tiempo dedicado a dormir, comer, tareas para el hogar y a compartir con sus familias e hijos. Y como otros adictos, sufren abstinencia dolorosa si no están cerca de sus computadoras aún durante unas pocas horas.



TRATAMIENTO DE ADICCIONES

Si es adicto a cualquier droga ilegal o legal y quiere recuperarse, lo primero que tiene que hacer es admitir que tiene un problema. Pero eso es más difícil de lo que parece, ya que la mayoría de los adictos lo niegan o se dicen a ellos mismos que pueden "dejarlo en cualquier momento".

Una vez que pueda ser honesto con usted mismo, necesitará recibir ayuda. Dejar una adicción por uno mismo es casi imposible. Por lo tanto, converse con su médico sobre la posibilidad de asistir a un programa de rehabilitación. No se preocupe porque lo entregue, no lo hará.



PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y SEGURIDAD

Los accidentes son la causa #1 de muerte en hombres de menos de 44 años.

Centralizando toda la atención en el cáncer, accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardíacas y diabetes, casi nunca nos enteramos de otras crisis en la salud de los hombres: los accidentes. Los accidentes son una de las cinco causas principales de mortalidad de los hombres, y para aquellos de menos de 44 años es la causa número uno. Es más probable que los hombres sufran lesiones o mueran en un accidente que las mujeres, en gran medida debido a que los hombres tienden a participar en comportamientos más riesgosos. Los indígenas estadounidenses son significativamente más propensos a morir en accidentes que otros hombres. Veamos los principales tipos de accidentes y cómo prevenirlos.

CHOQUES DE VEHÍCULOS MOTORIZADOS

Los choques de autos son la causa principal de muerte por accidentes en los hombres. Es más probable que los hombres, a comparación de las mujeres, se vean involucrados en choques fatales. Si bien no podrá controlar cómo conducen otros, hay una serie de pasos que puede tomar para reducir la cantidad de accidentes:

- Siempre utilice el cinturón de seguridad, incluso en trayectos cortos.
- Respete los límites de velocidad señalizados.
- No conduzca después de haber bebido o cuando esté cansado.
- No conduzca si está con alguien intoxicado o exhausto.
- Siempre utilice un casco cuando conduzca una motocicleta, bicicleta o patineta.

ENVENENAMIENTO ACCIDENTAL

Ésta es la segunda causa principal de muerte accidental. Los hombres duplican la probabilidad de las mujeres de morir por envenenamiento. Deberá conservar el número nacional de control de envenenamientos (1-800-222-1222) cerca de su teléfono o programado en su discado rápido. Aquí detallamos qué más puede hacer a fin de reducir el riesgo:

- Instale detectores de humo y monóxido de carbono en su hogar. Reemplace las baterías dos veces al año.
- Siga cuidadosamente las instrucciones de los productos de limpieza del hogar. Por ejemplo, mezclar lavandina con amoníaco produce un gas tóxico.
- Si usa químicos, asegúrese de tener suficiente ventilación.
- Tome los medicamentos recetados exactamente como su médico lo indicó, y en caso de medicamentos no recetados, siga las instrucciones.

CAÍDAS

Las caídas accidentales son la causa principal de lesiones y muertes relacionadas con lesiones entre las personas con más de 65 años de edad.

- Permanezca activo. La actividad física ayuda a preservar su equilibrio.

- Utilice la luz correspondiente. No ver en la oscuridad puede ocasionar tropezones y caídas.
- Instale barandas en las escaleras y cerca de las bañeras y duchas.
- Coloque almohadillas antideslizantes bajo los felpudos y alfombras.
- Utilice las escaleras con cuidado.
- Una vez que llegue a los 60, hágase controles por osteoporosis. Ver pautas de exámenes y controles en el Apéndice B.

ACCIDENTES LABORALES

Más del 90% de las personas que mueren en sus trabajos son hombres. Eso se debe mayormente al hecho de que es más que probable que los hombres a comparación de las mujeres trabajen en lugares de alto riesgo, como por ejemplo en construcciones, minas, manejen materiales peligrosos o realicen trabajos en techos.

- Tome todas las precauciones de seguridad. Eso significa utilizar cascos, cinturones de seguridad, arneses de seguridad, máscaras, gafas y solicitar ayuda cuando la necesita.
- Tenga cuidado extra cuando maneja químicos. Muchos están relacionados con el asma, cáncer e infertilidad.

ARMAS DE FUEGO

La mejor manera de evitar accidentes con armas de fuego es prescindiendo de ellas en el hogar. Pero en caso de tener armas de fuego, asegúrese de:

- Conservar las armas descargadas y con seguro.
- Conservar las balas en otro lugar.
- Conservar las armas y balas en un porta armas protegido o seguro para armas de fuego.
- Tener especial cuidado al limpiar las armas de fuego, aquí es cuando se producen muchos de los accidentes con armas.



PATERNIDAD

A pesar de que generalmente uno no piensa que ser padre es una cuestión de salud, no hay dudas de que sí lo es.

ES BUENA PARA USTED

Muchos hombres descubren que ser padres les da un nuevo sentido a sus vidas. También implica la oportunidad de realizar cambios positivos en sus vidas, como por ejemplo: dejar de fumar y beber, manejar con más cuidado, comer más saludablemente, realizar más ejercicio y dominar el estrés. Generalmente, los hombres que participan activamente en la vida de sus hijos tienden a ser más saludables, a tener vidas profesionales y matrimonios más prósperos, y a vivir más tiempo.

Los niños cuyos padres tienen una participación activa, en contraposición a una participación pobre en su educación, tienen mayores probabilidades de alcanzar éxitos académicos, participar en actividades extracurriculares y disfrutar más de la escuela, y tienen menos probabilidades de repetir el grado escolar o de que se los suspenda o expulse de sus escuelas.

Centro Nacional de Estadísticas de la Educación
(National Center For Education Statistics)

ES BUENA PARA SUS HIJOS

Las investigaciones demuestran que los hijos cuyos padres participan activamente tienen un mejor desempeño en las escuelas, tienen mayor probabilidad de graduarse en la escuela secundaria, tienen más amistades, tienen menos problemas psicológicos, tienden a no fumar, a no consumir drogas o alcohol, a no tener conductas riesgosas, a no tener relaciones sexuales a temprana edad o a no convertirse en padres adolescentes.

CÓMO SEGUIR PARTICIPANDO LUEGO DEL DIVORCIO O LA SEPARACIÓN

Si usted es divorciado o nunca se casó, ser un padre que participa activamente es una cuestión crítica. Puede que no vea a sus hijos tan frecuentemente como quisiera, pero eso no significa que usted no sea importante para ellos. Por lo tanto, nunca pierda la oportunidad de estar con su hijo. Tener una presencia frecuente y regular en sus vidas les dará los mismos beneficios detallados con anterioridad. Y asegúrese de participar en la escuela de sus hijos. Los hijos de padres no residentes que tienen una participación activa en sus escuelas, tienden a sacar más notas "A" en la escuela, a disfrutar más de esta última y a participar en actividades extracurriculares, según el Departamento de Educación de los Estados Unidos.

CÓMO SER UN EJEMPLO A SEGUIR

Una de las formas más importantes que tienen los padres para mejorar la salud física y psicológica de sus hijos es dando un buen ejemplo. Los niños aprenden de sus

padres lo que significa ser un hombre en nuestra sociedad. Con un buen ejemplo a seguir, ellos aprenderán a tratar a las mujeres adecuadamente y aprenderán que no necesitan ser chicos duros para ser hombres.

Simplemente no existe un sustituto del amor, de la participación y del compromiso de un padre responsable.

*Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
(United States Department of Health and Human Services)*



No subestime la importancia del ejemplo a seguir para sus hijas. Como primer hombre en su vida, usted influye sobre ella de muchas maneras. Cómo trata usted a su mujer determina el tono para las relaciones de su hija con chicos y hombres. El incentivo y apoyo que usted le demuestra cuando es chica, la ayudará a convertirse en una mujer segura de sí misma, exitosa.

Tal vez lo mejor que puede hacer por sus hijos es cuidarse y seguir los consejos detallados en este libro. Coma sano, ejercite, beba con moderación y recuerde que sus hijos siempre están

observando lo que hace. Además de ayudar a mejorar la calidad y duración de su vida, usted les estará dando a sus hijos las herramientas para que hagan lo mismo.

CONSEJOS PARA AYUDARLO A SER EL TIPO DE PADRE QUE DESEA SER

Los padres con una participación activa suministran un apoyo práctico en la crianza de sus hijos y sirven como modelos para su desarrollo.

*Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos
(United States Department of Health and Human Services)*

A continuación detallamos algunos consejos para ayudarlo a ser el tipo de padre que desea ser y el que sus hijos necesitan que usted sea:

- **¡Intervenga!** No se preocupe si comete algunos errores. Ser un buen padre, al igual que una buena madre, se logra con la práctica. Si realmente necesita ayuda, pídale, pero confíe en sus instintos. Seguramente hará lo correcto.
- **No pierda un segundo.** Cuanto antes los padres comiencen a sostener y a cuidar de sus bebés, antes aprenderán a saber lo que ellos necesitan y lo que debe hacer para satisfacerlos. Durante el primer año, lo que más necesitan los bebés es sentirse amados. Por lo tanto abrácelo, háblele, cántele, léale y muéstrela a su bebé los escenarios, sonidos y olores de su nuevo mundo.

- **Sea socio no ayudante.** Después del tema económico, por lo que más discuten las parejas es por quién hace qué en el hogar. Cuanto más responsabilidades tenga, más contenta estará su mujer, más contento estará usted y más afianzada estará su relación.
- **Tome su lugar.** Si se siente apartado, hable con su mujer del tema. Demuéstrele que es verdad que quiere ser un participante de igual peso, y que está listo y dispuesto a hacer el trabajo.
- **Apoye la lactancia.** Idealmente, sus bebé deberá tomar sólo lecha materna durante los primeros seis meses. Pero la lactancia es muchas veces difícil para las mamás nuevas. Asegúrese de que su pareja ingiera mucho líquido y descanse, e incentívela de todas las maneras posibles.
- **No se olviden de su relación.** Antes de convertirse en padres, usted y su mujer pasaban mucho tiempo juntos, construyendo su relación. Pero ahora, su bebé es el centro de casi todo lo que hacen. Háganse un tiempo para dialogar entre ustedes, acerca de otra cosa que no sea el bebé.



APÉNDICE A: CUESTIONES ESPECÍFICAS DE LOS AFROAMERICANOS CON DESCENDENCIA HISPANA

A pesar de que los hombres por lo general viven menos y vidas menos sanas que las mujeres, el riesgo de los hombres afroamericanos, incluyendo a aquellos con descendencia hispana, y algunas otras minorías es aún mayor. Fuera de los hombres indígenas estadounidenses, los afroamericanos presentan el peor estado de salud que cualquier grupo importante de la población de los Estados Unidos y tienen un promedio de vida de 6 años menos que los caucásicos. Las razones de lo antedicho incluyen falta de seguro médico o incapacidad para acceder a la atención médica, educación insuficiente, mayor exposición a la violencia y genética.

Debido a la falta de exámenes, los hombres afroamericanos son el doble de propensos que los caucásicos a morir de cáncer de próstata.

Hemos cubierto muchas diferencias médicas raciales y étnicas a lo largo de este libro, pero en esta sección, haremos hincapié en temas que atañen específicas a los hombres afroamericanos.

USTED Y SU MÉDICO

Los hombres afroamericanos, incluyendo aquellos con descendencia hispana, tienden a visitar menos al médico que lo caucásicos. Una vez más, alguno de los obstáculos incluyen falta de seguro, como también desconfianza en los sistemas médicos. La Red de salud para el hombre (Men's Health Network) tiene una lista de clínicas de bajo costo y gratuitas e información acerca de medicamentos con descuento en: www.healthclinicsonline.com. Asimismo en este sitio podrá obtener información acerca de Medicare, Medicaid y ensayos clínicos.

EJERCICIO Y FITNESS

A pesar de todos estos beneficios, más de la mitad de los estadounidenses hace menos ejercicio del que debería, y un cuarto no realiza ningún tipo de ejercicio. Los hombres afroamericanos de alguna manera tienden a hacer menos ejercicio que los caucásicos.

SALUD SEXUAL

Los hombres afroamericanos son cinco veces más propensos a morir de VIH/SIDA que los caucásicos. La abstinencia es la única manera infalible de prevenir la transmisión de VIH u otras enfermedades de transmisión sexual. Sin embargo, en tanto que la abstinencia no es práctica para todos, asegúrese de conocer a su pareja, siempre utilice un condón de látex y evite las drogas o el alcohol, que pueden afectar su juicio y aumentar las posibilidades de mantener relaciones sexuales sin protección.

SALUD RELACIONADA CON LA PRÓSTATA

Los hombres afroamericanos son más propensos a desarrollar síntomas de hiperplasia prostática benigna (BPH, por sus siglas en inglés) antes que los caucásicos. Asimismo tienen el índice más elevado de cáncer de próstata en el mundo, son al menos 50 por ciento más propensos a desarrollar la enfermedad, y el doble de propensos a morir a causa de la misma que los caucásicos.

SALUD CARDIOVASCULAR

Los hombres afroamericanos son alrededor del 30 por ciento más propensos que los caucásicos a sufrir accidentes cerebrovasculares y 40 por ciento más propensos a morir a causa de los mismos.

Entre los hombres de 40-59 años de edad, el 50 por ciento de los afroamericanos y el 30 por ciento de los caucásicos registran presión arterial alta.

Los afroamericanos son menos propensos a hacerse un control del colesterol que los caucásicos. Afortunadamente, los afroamericanos de 20 años o más son menos propensos que los caucásicos de la misma edad a tener colesterol alto. Pero los hombres mejicanos estadounidenses son más propensos.

DIABETES

Más de 18 millones de estadounidenses padecen diabetes. Los hispanos son bastante más propensos a desarrollar diabetes que los caucásicos, y los afroamericanos son alrededor del 60 por ciento más propensos. Los asiáticos, isleños del Pacífico e indígenas estadounidenses también corren grandes riesgos.

CÁNCER

Los hombres afroamericanos son más propensos a desarrollar cáncer que los hombres de cualquier otro grupo racial o étnico. Asimismo, tienen una tasa de mortalidad bastante más elevada a causa de la mayoría de los cánceres, incluyendo cáncer oral y pulmonar.

SALUD EMOCIONAL Y BIENESTAR

En los últimos años se ha observado un aumento en el índice de suicidios entre los hombres jóvenes afroamericanos.

ADICCIÓN Y ABUSO DE SUSTANCIAS

Aproximadamente el 27 por ciento de los hombres afroamericanos fuma, a comparación del 25 por ciento de los caucásicos.

Los afroamericanos presentan tasas muy elevadas de mortalidad relacionadas con el alcohol. También son más propensos que los caucásicos o hispanos a sufrir enfermedades hepáticas relacionadas con el alcohol.

PREVENCIÓN DE ACCIDENTES Y SEGURIDAD

Es bastante más probable que se produzcan asesinatos entre los hombres afroamericanos entre 24 y 40 años que entre cualquier otro grupo étnico. La tasa de asesinatos de hombres negros es de 1 en 30, a comparación con los caucásicos que es de 1 en 179. (Compare las tasas de 1 en 132 de mujeres negras y 1 en 495 de mujeres caucásicas). Asimismo, es más probable que los hombres de color sean empleados para trabajos de mano de obra como la construcción y otras ocupaciones peligrosas, por lo cual es de especial importancia hacer hincapié en la seguridad en el trabajo.

TRASTORNOS DE LA SANGRE: ANEMIA DE CÉLULAS FALCIFORMES (DEPRANOCITOSIS)

Esta enfermedad, que afecta principalmente a los afroamericanos y personas con ancestros mediterráneos, se denomina de esta manera porque crea glóbulos rojos con

forma defectuosa tipo hoz. Las células son extremadamente frágiles y se rompen causando un daño en los capilares (vasos sanguíneos diminutos que llevan oxígeno a todo el cuerpo). Esto priva a los órganos y tejidos del cuerpo a recibir oxígeno.

Los síntomas pueden incluir dolores de cabeza, mala circulación, dolores en las piernas y tobillos y accidentes cerebrovasculares. La célula falciforme no tiene cura, pero sí puede tratarse, por lo general con ácido fólico que ayuda al organismo a producir glóbulos rojos que pueden reemplazar a las células dañadas. En la actualidad, la mayoría de los que padecen esta enfermedad viven hasta pasados los 50 años.

Para desarrollar células falciformes, un niño debe heredar un gen defectuoso de los padres. Alrededor del 10 por ciento de los afroamericanos tiene un gen defectuoso. Esto significa que no lo desarrollarán, pero podrán transmitírselo a sus hijos si sus cónyuges también lo tienen.

Si es afroamericano o de descendencia mediterránea y tiene planeado formar una familia, consulte con su médico acerca de la posibilidad de hacerse un análisis de sangre para determinar si tiene o no el gen.

VELLO FACIAL

Los vellos de la barba en los hombres negros son ondulados como los pelos en otras partes del cuerpo. Después de afeitarse, en especial al afeitarse al ras, el vello puede crecer hacia adentro de la piel, creando protuberancias en la cara y cuello. Algunos hombres descubren que utilizar una afeitadora eléctrica o no afeitarse al ras ayuda. Los hombres que padecen este problema deberían consultar a un dermatólogo para asesorarse.

APÉNDICE B: PROGRAMACIÓN DE EXÁMENES Y CONTROLES

CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	¿CUÁNDO?	EDADES		
		20-39	40-49	50+
EXAMEN FÍSICO: Controle su estado general de salud, sométase a un examen físico completo y debata temas relacionados con la salud.	Cada 3 años Cada 2 años Todos los años	✓	✓	✓
PRESIÓN ARTERIAL: La presión arterial alta (hipertensión) no presenta síntomas, pero puede causar un daño permanente a los órganos del cuerpo.	Todos los años	✓	✓	✓
PRUEBA CUTÁNEA PARA DETECTAR TUBERCULOSIS: Deberá realizarse dicha prueba en caso de exposición o síntomas sugestivos según indicación médica. Algunas ocupaciones podrán requerir pruebas más frecuentes para indicaciones de la salud pública.	Cada 5 años	✓	✓	✓
ANÁLISIS DE SANGRE Y ORINA: Evaluaciones para diversas enfermedades (como por ejemplo colesterol, diabetes, disfunción renal o tiroidea) antes de que se manifiesten los síntomas.	Cada 3 años Cada 2 años Todos los años	✓	✓	✓
ECG: Electrocardiograma para detectar anomalías del corazón.	Base Cada 4 años Cada 3 años	Edad 30	✓	✓
REFUERZO DE VACUNA ANTITÉTANICA: Previene el tétanos.	Cada 10 años	✓	✓	✓
EXAMEN RECTAL: Evaluación para detectar hemorroides, problemas en el recto inferior, cáncer de próstata y colon.	Todos los años	✓	✓	✓
ANÁLISIS DE SANGRE DEL ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO: El antígeno prostático específico es producido por la próstata. Los niveles aumentan cuando existe una anomalía como ser una infección, inflamación o cáncer. Se deberá llevar a cabo un análisis con la colaboración de su médico.	Todos los años	*		✓

CHEQUEOS Y EXÁMENES PREVENTIVOS	¿CUÁNDO?	EDADES		
		20-39	40-49	50+
SANGRE OCULTA EN HECE: Estas evaluaciones se realizan en la materia fecal con el propósito de detectar cantidades microscópicas de sangre lo que podría implicar los primeros indicios de un pólipo o cáncer de colon.	Todos los años		✓	✓
SALUD COLORRECTAL: Un endoscopio flexible examina el recto, colon sigmoide y descendente a fin de detectar el cáncer en una etapa temprana y tratable. También detecta pólipos, que son crecimientos benignos que pueden convertirse en cáncer de no encontrarse tempranamente.	Cada 3-4 años			✓
RADIOGRAFÍA DE TÓRAX: Se deberá considerar en fumadores de más de 45 años de edad. La utilidad de este examen anual es un tema controvertido debido a las pobres tasas de curación del cáncer de pulmón.	Hable con un médico		✓	✓
AUTOEXÁMENES: Testículos: Con el propósito de detectar bultos en etapas tempranas. Piel: A fin de detectar pecas, lunares cambiantes o cáncer de piel en etapa temprana. Oral: A fin de detectar signos de lesiones cancerígenas en la boca. Mamas: Con el propósito de detectar bultos anormales en etapas tempranas.	Mensualmente, auto-examen	✓	✓	✓
SALUD ÓSEA: Prueba de densidad mineral ósea. Es mejor realizar la prueba bajo la supervisión de su médico.	Hable con un médico		Edad 60	
EVALUACIÓN DE LA TESTOSTERONA: Los síntomas de baja testosterona incluyen disminución de la libido, disfunción eréctil, fatiga y depresión. La evaluación inicial de los síntomas comienza con un cuestionario seguido de un simple análisis de sangre.	Hable con un médico		✓	✓
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (STD, por sus siglas en inglés): Los adultos sexualmente activos que se consideran en riesgo de contraer enfermedades de transmisión sexual deberán hacerse análisis a fin de detectar enfermedades como sífilis o clamidia entre otras.	Bajo supervisión médica	✓	Consulte	

* Los hombres afroamericanos y hombres con antecedentes familiares de cáncer de próstata podrán querer comenzar a realizarse exámenes de próstata a los 40 años de edad o antes.

ATENCIÓN: La Red de salud del hombre (Men's Health Network) no provee servicios médicos. Por ello, le brindamos esta información con el fin de alentarle a que inicie un diálogo bien informado con su médico. Consulte con su médico sobre su necesidad de someterse a evaluaciones de salud específicas.

APÉNDICE C: RECURSOS

Podrá obtener mayor información acerca de estos temas a partir de las siguientes fuentes:

Plan detallado para la salud del hombre
(Blueprint for Men's Health)
www.blueprintformenshealth.com

La Red de salud del hombre
(Men's Health Network)
www.menshealthnetwork.org

Semana para la salud del hombre/ Semana nacional para la salud del hombre
(Men's Health Week / National Men's Health Week)
www.menshealthweek.org

Cuido para la salud gratis o de bajo precio
(Free and/or Low Cost Health Care)
www.healthclinicsonline.com

Auto Prueba de la salud personal
(Self Assessment Health Quiz)
www.healthselfassessment.com

Biblioteca de salud del hombre
(Men's Health Library
(sección en idioma español))
www.menshealthlibrary.org

Sociedad estadounidense de cáncer
(American Cancer Society (ACS))
www.cancer.org

Asociación estadounidense del corazón
(American Heart Association (AHA))
www.heart.org

Asociación estadounidense urológico
(American Urological Association (AUA))
www.auanet.org

Guía de salud de cáncer del seno
(Breast Cancer Health Guide)
www.breastcancerhealthguide.com

Centro para el control y prevención de enfermedades
(Center for Disease Control and Prevention (CDC))
www.cdc.gov

Centro Gallo de cáncer del próstata
(Gallo Prostate Cancer Center)
www.gallocancercenter.com

Centro de la salud del hombre masculina
(Male Health Center)
www.malehealthcenter.com

Mr. Dad
www.mrdad.com

Institutos nacionales de salud
(National Institutes of Health (NIH))
www.nih.gov

Instituto nacional de cáncer
(National Cancer Institute (NCI))
www.nci.nih.gov

Instituto nacional de la salud mental
(National Institute of Mental Health (NIMH))
www.nimh.nih.gov

Instituto nacional de las enfermedades diabéticas, digestivas y renales
(National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases (NIDDK))
www.nidk.nih.gov

Sociedad de enfermería oncológica
(Oncology Nursing Society)
www.ons.org

Guía de salud del próstata
(Prostate Health Guide)
www.prostatehealthguide.com

CONSEJO ASESOR

Nuestro agradecimiento especial a los miembros del Consejo Asesor que revisaron los capítulos seleccionados del presente libro e incorporaron una gran cantidad de comentarios, sugerencias y correcciones:

<i>Hernan Diaz Bolano, MD</i>	<i>Bud Pomaika'i Cook, PhD</i>
<i>Jean Bonhomme, MD, MPH</i>	<i>Richard Kennedy, MD</i>
<i>Armin Brott</i>	<i>Scott Williams</i>
<i>Paul Cohen, MD</i>	<i>Roman Hendrickson, MD</i>
<i>Betty Gallo</i>	<i>Han Hanafy, MD</i>
<i>Kenneth A. Goldberg, MD</i>	<i>Mark Greenawald, MD</i>
<i>Michael Gonzalez-Campoy, MD, PhD, FACE</i>	<i>Gigi El-Bayoumi, MD</i>
<i>Harry Howitt, PhD</i>	<i>William Lee, MD</i>
<i>Judd Moul, MD</i>	<i>Doug Hammer, MD, DrPh</i>
<i>David Gremillion, MD</i>	<i>Juan Mendive, MD</i>
<i>W. Paul Dmowski, MD, PhD</i>	<i>Gilda Baeza Ortego MLS, PhD</i>
<i>Edward Stephens, MD</i>	<i>Steve Patierno, PhD</i>
<i>Michael McKay, DDS</i>	<i>Lucy Rojo, ND</i>
<i>Arnold Robbins, MD</i>	<i>Judith Shervin, PhD</i>
<i>Ramon Perez, MD</i>	<i>James Sniechnowski, PhD</i>
<i>Demetrius Porche, DNS, RN, FNP, CS</i>	<i>Raymond Tidman, MD</i>
<i>Suzanne Bell Batchelor</i>	<i>Robert Zettler, MBA</i>
<i>Robert Tan, MD</i>	<i>Dean Troyer, MD</i>
<i>Robert E. Brannigan, MD</i>	<i>Salvatore Giorgianni, PharmD</i>
<i>Tom Cable, MD</i>	<i>Vivia Font</i>
<i>Neil Baum, MD</i>	<i>John Guidubaldi, DEd; LP; LPCC</i>

Nuestro agradecimiento especial a los miembros del Consejo asesor que hicieron aportes adicionales a esta edición hispana del Consejo asesor del plan detallado para la salud del hombre (Blueprint for Men's Health):

Hernan Diaz Bolano, MD
Michael Gonzalez-Campoy, MD, PhD, FACE
Gilda Baeza Ortego MLS, PhD
Lucy Rojo, ND
Juan Mendive, MD

Y muchas gracias a las siguientes personas por su colaboración en el presente proyecto:

Erin Hoffman
Melissa Wilt
Andrew Westlund

La Red de salud del hombre (Men's Health Network o MHN) es una organización educativa sin fines de lucro formada por médicos, investigadores, trabajadores de la salud pública e individuos particulares. MHN se dedica a mejorar la salud y bienestar de los hombres, niños y de sus familias a través de campañas educativas, recolección de datos, encuestas, líneas de ayuda gratuitas y trabajos con médicos. Con una red de capítulos, afiliados y socios de la salud, MHN está presente en cada uno de los estados. MHN realiza evaluaciones en el área de trabajo y en establecimientos públicos, patrocina conferencias y promueve períodos de concientización, como por ejemplo: "National Men's Health Week" [Semana Nacional de la Salud del Hombre]. MHN se asocia tanto con entidades privadas como públicas, a fin de lograr sus objetivos.

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