

DATOS SOBRE LA SALUD EN LOS HOMBRES

Existe una crisis en la salud masculina. A causa de malos hábitos de salud, falta de seguro médico, dejar de procurarse atención médica, y ocupaciones peligrosas, los hombres viven más enfermos y mueren más jóvenes que las mujeres.

Los hombres mueren a tasas más altas dentro de las 10 causas principales de muerte. Entre éstas están las muertes por cáncer, diabetes, suicidio y accidentes; y enfermedades del corazón, riñón e hígado.

VIVIR MÁS Y MEJOR

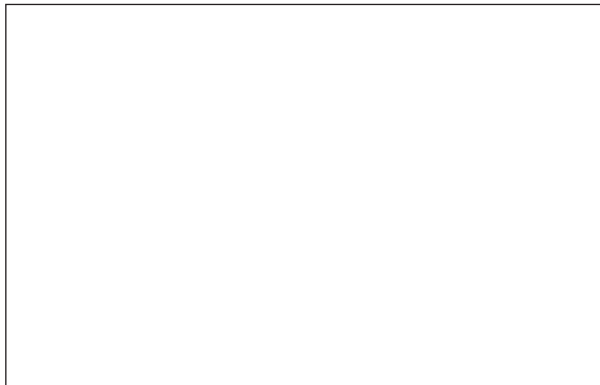
Tome el control de su salud haciéndose un examen anual con el médico. Su mejor oportunidad de evitar enfermedades que afligen a los hombres es la prevención, el auto-examen, y visitas periódicas al médico.

Los exámenes preventivos, hechos con regularidad, pueden identificar muchas enfermedades en una etapa temprana, que es cuando los tratamientos suelen ser más eficaces.

Si usted no tiene médico familiar o no puede costearse uno, busque ferias de salud o eventos de exámenes preventivos gratis en su área. Pídale a su empleador, organización fraterna, o iglesia que organicen una feria de salud anual o evento para exámenes previos. Men's Health Network™ puede asesorar y guiarle en cuanto a estos eventos.

¿QUIERE INFORMARSE MÁS?

Para informarse más sobre estos y otros problemas de salud que afectan a los hombres, consulte médico o comuníquese con **Men's Health Network™**. Para informarse sobre normas para exámenes preventivos, pida nuestro folleto "Get It Checked" ("Hágase examinar").



MNHealthZone 

MN 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

MEN'S HEALTH NETWORK™

DATOS DE SALUD PARA HOMBRES



Y PARA
SUS SERES QUERIDOS

GUÍA RÁPIDA PARA
LA SALUD MASCULINA DE PARTE
DE MEN'S HEALTH NETWORK™

MNHealthZone 

www.menshealthnetwork.org

12 IMPORTANTES ASUNTOS DE SALUD



ATENCIÓN: Los hombres latinos por lo general sólo consultan médico cuando su condición ya está avanzada y fuera de control. Es importantísimo que los hombres se hagan exámenes médicos con regularidad, aun cuando no tengan síntomas.

Los hombres latinos están expuestos a gran riesgo de:

Diabetes • Presión alta • Colesterol alto • VIH-sida • Disfunción eréctil

INFÓRMESE CON SU MÉDICO DE LOS SIGUIENTES TEMAS:

■ Cáncer de la próstata:

Casi 30 mil hombres al año mueren de cáncer de próstata. Hombres que tienen antecedentes familiares de cáncer de próstata, y los afroamericanos, están a gran riesgo de contraerlo. Estos hombres deben hacerse exámenes preventivos todos los años, comenzando a los 40, y los demás, comenzando a los 50 años. Esta prueba se compone de un examen de sangre y un rápido examen físico.

■ Enfermedad prostática:

La hipertrofia prostática benigna, o BPH (por sus siglas en inglés) y la prostatitis también son causas de inquietud para los hombres. Ambas hacen que la próstata se hinche y posiblemente cause urinación dolorosa o difícil.

■ Disfunción eréctil:

La revolución en lo que se piensa sobre la disfunción sexual masculina, después de la introducción de Viagra, brinda nueva esperanza para hombres que sufren de problemas con la erección. La causa de no poder lograr y mantener una erección puede por enfermedad del corazón, diabetes, ciertos medicamentos, estilo de vida, u otros problemas.

■ Enfermedad cardiovascular:

Las enfermedades del corazón y la apoplejía a menudo están vinculados con colesterol alto y alta presión sanguínea. Ambas pueden controlarse con la dieta y el ejercicio, o con medicamentos.

■ Cáncer testicular:

Cáncer testicular es la forma de cáncer más común en los hombres de edades de 20 a 35 años, pero puede ocurrir en cualquier momento después de la edad de 15 años.

■ Diabetes:

Usted podría tener diabetes sin saberlo. No es raro que la diabetes no se diagnostique por muchos años. Los hombres con diabetes tienen mayor probabilidad de sufrir de enfermedad del corazón, apoplejía, enfermedad del riñón, y problemas de la vista.

■ Cáncer de la piel:

Toda persona que pasa mucho tiempo al sol se expone a contraer cáncer de la piel. Otros factores incluyen los antecedentes familiares, y exposición repetida a las radiografías y a algunos compuestos químicos, como arsénico y carbón.

■ Testosterona baja:

A medida que el hombre envejece, baja su testosterona. Esto puede causar la andropausia, condición similar a la menopausia en las mujeres, y puede conducir a disfunción eréctil, fragilidad en los huesos, depresión, cansancio, y otros problemas.

■ Cáncer colorectal:

El cáncer del colon y recto por lo general puede tratarse si se diagnostica en forma temprana. La causa de estos cánceres son las dietas abundantes en grasa y escasas en fibra.

■ Depresión:

Es menos probable que los hombres, más que las mujeres, procuren buscarse ayuda para su depresión, y son cuatro veces más propensos al suicidio. Si usted se siente "agotado", "desesperado", o "triste", durante un tiempo, podría estar sufriendo de alguna forma de depresión. Puede ayudarse mediante medicamentos, asesoría profesional, o una combinación de ambos.

■ Cáncer del pulmón:

El cáncer del pulmón es la mayor causa de muerte entre los varones, pero se puede prevenir casi por entero si los hombres cambian su estilo de vida y toman ciertas precauciones. Los factores de riesgo incluyen fumar y exponerse a asbesto y radón.

■ Osteoporosis:

Osteoporosis o pérdida de densidad de los huesos generalmente se consideraba enfermedad de mujeres, pero hoy se reconoce como problema masculino también. Si no se somete a tratamiento, puede llevar a huesos rotos y minusvalidez permanente o muerte.

Otras enfermedades y condiciones:

- El cáncer del pecho también puede afectar a los hombres.
- La prevención es la clave para evitar otros problemas, como las enfermedades sexualmente transmitidas (STD, por sus siglas en inglés), que pueden evitarse practicando el sexo con protección.

