

CORAZÓN

Conceptos elementales sobre la salud

Aunque los antecedentes familiares de cardiopatía constituyen un factor de riesgo para el ataque cardíaco y otros problemas cardíacos, el control de muchos aspectos de la salud del corazón se encuentra a su alcance. Todo, de lo que come a cómo se mueve, puede reducir su riesgo.

Sugerencias fáciles para un corazón sano:

COMA una dieta balanceada de bajo contenido graso que incluya mucha fruta, hortalizas y granos integrales; coma pescado rico en ácidos grasos omega 3 (como salmón o caballa [verde]).

REDUZCA su consumo de sal.

LIMITE su consumo de alcohol a no más de dos bebidas alcohólicas al día, si usted bebe.

PIERDA el exceso de peso.

HAGA ejercicio a diario para disfrutar de muchas recompensas.

Nota: Acuda a su profesional de servicios de cuidado de la salud antes de hacer cambios importantes en sus hábitos de ejercicio.

DEJE de hacerlo, si fuma o usa tabaco de alguna otra forma.

SEPA cuáles son los números importantes. La presión sanguínea elevada y los niveles de colesterol no saludables no muestran síntomas obvios o signos de cambio. Pregúntele a su proveedor de servicios de cuidado de la salud con qué frecuencia usted debe verificar estos números. Mantenga su presión sanguínea en menos de 120/80 mm Hg ("120 sobre 80").

El factor del ESTRÉS

Las investigaciones indican que si usted es una persona que se enoja con facilidad, podría estar poniendo su corazón en peligro. La ira y otras fuentes de estrés pueden hacer que se liberen al torrente sanguíneo la hormona cortisol y otras sustancias químicas relacionadas con el estrés, sustancias poderosas que pueden elevar la presión sanguínea y el colesterol e incrementar otros factores de riesgo. Cuando se sienta enojado o irritado, respire profundamente 10 veces o váyase a caminar hasta que se calme. Ofrezcale a su cuerpo la oportunidad de calmarse. Su corazón y su cabeza se lo agradecerán.



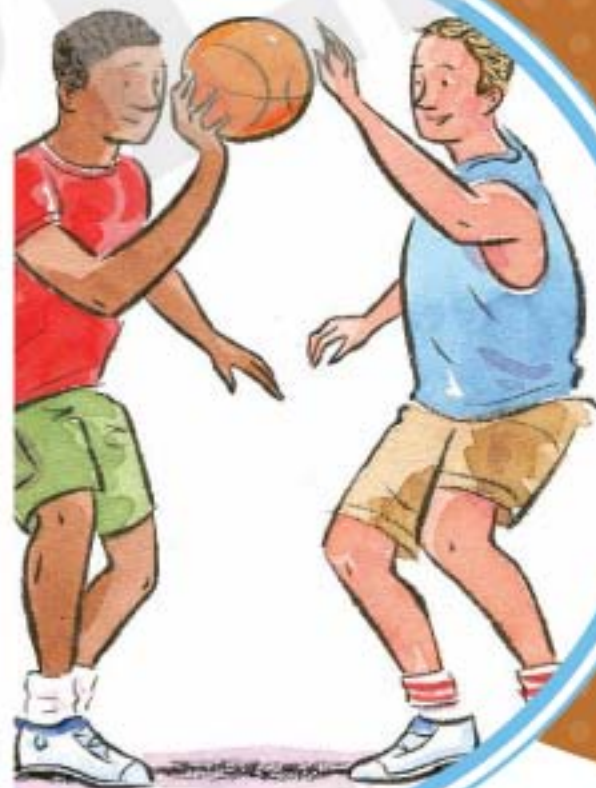
Más SUGERENCIAS útiles

- **Preste atención.** Limite su exposición al ruido fuerte en el trabajo o en sus diversiones. Los hombres sufren de pérdida auditiva en una proporción dos veces mayor que las mujeres. No deje de someterse a un examen del oído regularmente si está expuesto al ruido fuerte con frecuencia.
- **La salud del colon.** Los expertos recomiendan comenzar las pruebas del colon a los 50 años de edad, o antes, dependiendo de los antecedentes de salud de la persona.
- **Deje lo que ha empezado.** Hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre las opciones para dejar de fumar. Los medicamentos para dejar de fumar, la terapia de reemplazo de nicotina y la psicoterapia pueden ayudar. El fumar es responsable de más del 80 por ciento de todos los cánceres del pulmón.
- **No es la única persona que tiene este problema.** La disfunción eréctil afecta a aproximadamente 30 millones de hombres estadounidenses. No sienta temor ni se avergüence de hablar sobre esto con su profesional de servicios de cuidado de la salud.
- **Sentido común y cáncer de la piel.** Examine la piel como rutina y sométase a un examen de la piel durante los reconocimientos físicos regulares.
- **Deshágase de las penas y la melancolía.** Todos nos sentimos tristes y melancólicos de vez en cuando, pero si por dos semanas ha estado sintiéndose triste o no ha estado disfrutando de actividades placenteras, obtenga ayuda.
- **Tome la iniciativa.** Muchos aspectos de su salud están bajo su control. Coma correctamente, haga ejercicio y sométase a reconocimientos físicos de manera regular. Un cuerpo fuerte, sano y saludable puede traducirse en una vida más larga y agradable.

En proporción, el número de visitas que los hombres hacen a sus profesionales de servicios de cuidado de la salud es la mitad del de las mujeres. ¿Está corriéndose un riesgo? En lugar de esperar que ocurra una crisis médica, busque los servicios de un profesional de servicios de cuidado de la salud con el que se sienta cómodo hablando. Juntos, establezcan un programa de pruebas de diagnóstico de rutina y busquen maneras de desarrollar los hábitos para la buena salud resumidos en este folleto.

SALUD MASCULINA

UNA GUÍA PARA HOMBRES SANOS Y SALUDABLES



LAS DIFERENCIAS DEBIDAS AL SEXO DE LA PERSONA

En promedio, los hombres mueren a una edad más joven que las mujeres. También tienen tasas de mortalidad más elevadas para todas las causas principales de muerte. Es cierto que los hombres tienen una tendencia a elegir trabajos más arriesgados y se permiten conductas en las que tienen que tomar más riesgos. Pero los expertos son de la opinión de que las diferencias debidas al sexo de la persona resultan de la falta de atención: Los hombres simplemente no toman las medidas necesarias para proteger su salud con la frecuencia que deberían hacerlo.

Si usted es un hombre, ¿qué puede hacer para proteger su salud y vivir una vida más larga?

A continuación le sugerimos una estrategia de 5 puntos:

1. **Consuma una dieta sana** que tenga un bajo contenido graso y un alto contenido de fibra y otros nutrientes.
2. **Deje tranquilo** el control remoto de la televisión; manténgase físicamente activo y haga ejercicio con regularidad.
3. **Identifique el estrés** y póngalo bajo control.
4. **Préstele atención** a los síntomas y señales que su cuerpo le dé.
5. **Consulte con su profesional** de servicios de cuidado de la salud regularmente o hágalo ahora mismo si tiene algún problema o inquietud.



ENFERMEDADES DE LA PRÓSTATA: El conocimiento es poder

La próstata es una glándula del tamaño de una nuez que rodea a la uretra, el tubo que lleva la orina de la vejiga. Causa problemas para muchos hombres. **Acuda a su profesional de servicios de cuidado de la salud si presenta cualquiera de los siguientes síntomas:**

- El flujo de orina es lento.
- La vejiga no se siente completamente vacía después de la urinación (descarga de orina).
- Usted se despierta con frecuencia durante la noche para orinar.
- Usted observa la presencia de sangre en la orina.



Algunos de éstos son signos de agrandamiento de la próstata, una condición que no pone en peligro la vida y que muchos hombres presentan a medida que van envejeciendo.

Pero también pueden ser signos de un problema más grave, inclusive de cáncer de próstata, así que no retarde el someterse a un examen por parte de un profesional médico.

Los exámenes y pruebas de diagnóstico para el cáncer de próstata pueden incluir un análisis de sangre del antígeno prostático específico (APS) y un examen de palpación rectal de rutina. Las recomendaciones para las pruebas y procedimientos de diagnóstico varían, de manera que hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud para determinar lo más sensato para usted, especialmente si usted es una persona afroamericana o si su padre o uno de sus hermanos desarrolló cáncer de próstata a una edad temprana. Ambos grupos presentan un mayor riesgo.

5 minutos que podrían salvarle la vida

Aunque por lo general es raro, el cáncer testicular es el cáncer más común en los hombres de 15 a 34 años de edad. El estar mejor informado puede ayudarlo a percibir cambios inusuales. La Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) recomienda un examen físico para la mayoría de los hombres cuando tenga lugar un reconocimiento físico periódico. **Mejore sus conocimientos y el conocimiento de sí mismo:**

- Durante un baño de tina o ducha caliente, use el tacto para percibir bultos.
- Note si un testículo parece estar más grande o estar más sensible al tacto o presión. **Nota:** El tamaño normal puede variar ligeramente del uno al otro.
- Si encuentra un bulto, no se aterre. Llame a su profesional de servicios de cuidado de la salud y sométase a un examen. El cáncer testicular que se detecta precozmente con frecuencia puede curarse.

Piense en la seguridad ante todo

Más del 90 por ciento de las lesiones que se sufren en el lugar de trabajo les ocurren a los hombres.

La mejor prevención: Conozca y observe todas las reglas

de seguridad del trabajo,

siempre use prendas de protección personal,

según se requieran o necesiten,

y reporte

todo posible peligro a su supervisor.

DISFUNCIÓN ERÉCTIL: Lo que debe saber

De vez en cuando, los hombres de cualquier edad pueden sufrir de disfunción eréctil — la incapacidad de tener una erección y mantenerla por el tiempo suficiente para completar el coito sexual.

La mayoría de los casos de disfunción eréctil — aproximadamente un 70 por ciento — son el resultado de ciertas condiciones, como por ejemplo diabetes, consumo de mucho alcohol y endurecimiento de las arterias. Pero muchos otros factores pueden contribuir a la disfunción eréctil, como por ejemplo medicamentos comunes (los que incluyen medicamentos para la hipertensión, antihistamínicos y antidepresivos), factores psicológicos y posiblemente fumar.

Debido a que la disfunción eréctil puede ser señal de una condición que requiere tratamiento, es importante que hable con su profesional de servicios de cuidado de la salud sobre todo problema o inquietud que usted pueda tener. La disfunción eréctil puede tratarse con cambios en el estilo de vida, como por ejemplo reducir el consumo de alcohol, o con medidas bajo supervisión médica, como por ejemplo medicamentos, cirugía o psicoterapia. Su profesional de servicios de cuidado de la salud podrá ayudarlo a decidir qué es lo correcto para usted.

Cómo mantenerse en forma y fuerte

Los expertos recomiendan tener por lo menos 30 minutos de actividad física de moderada a intensa cada día, como por ejemplo una caminata vigorosa o practicar ciclismo. El incluir el ejercicio para mantenerse en forma no es tan difícil como suena. **Pruebe estas ideas:**

Camine después del almuerzo todos los días.

Corra y juegue con sus hijos en el parque.

Realice las tareas de reparación fáciles a un paso más rápido.

Inscribese en una liga deportiva que practique deporte después del trabajo.

Sugerencia: Es más fácil cumplir con una rutina cuando otra persona está dependiendo de usted.



Concéntrese en estos temas de salud

Cardiopatía. La cardiopatía, o enfermedad cardíaca, es la principal causa de muerte en hombres y mujeres en los Estados Unidos de América.

Cáncer de próstata y otros cánceres. Una detección precoz y tratamiento son su mejor defensa.

Haraganería del sofá. Los estilos de vida sedentarios de la vida actual han contribuido a una epidemia de sobrepeso y obesidad, factores de riesgo de gran importancia en el desarrollo de enfermedades y una mala salud.

Salud mental. Los hombres tienen una probabilidad cuatro veces mayor de suicidarse que las mujeres y esto se debe en parte a que no se diagnostica la depresión.

Disfunción eréctil. Aunque no pone la vida en peligro, la disfunción eréctil puede afectar la calidad de vida y puede ser un signo de condiciones más graves que no se han diagnosticado.