

Salud del Hombre



Unidad de Prevención y Educación en Salud
Preparado por Educadores en Salud Licenciados

Objetivos



Conocer la importancia de visitar al médico periódicamente.

Identificar pruebas de cernimiento que deben realizarse los hombres.

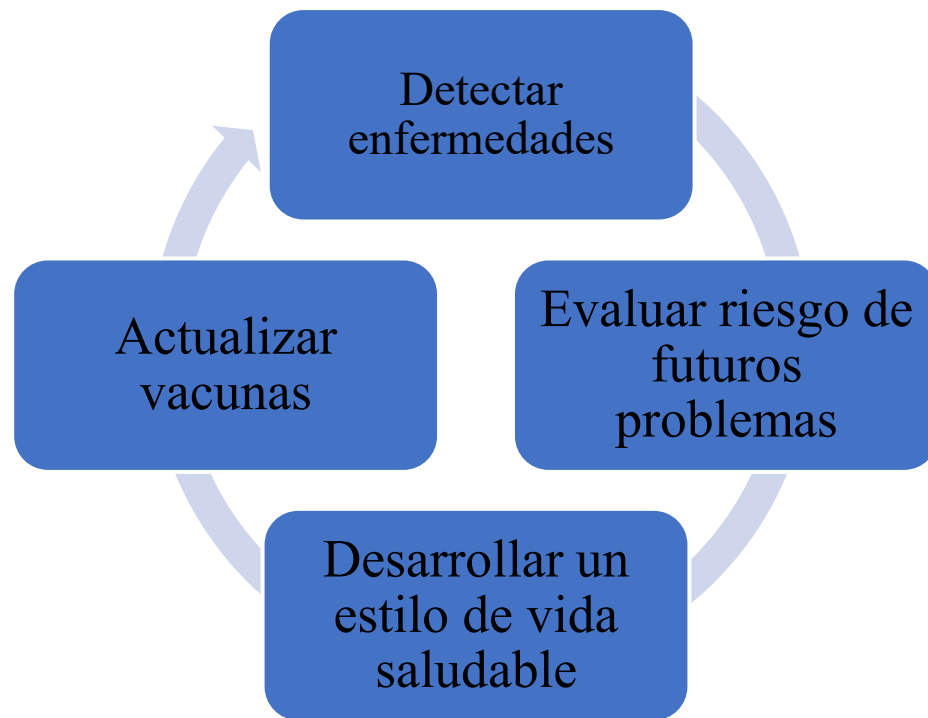
Comunicar información sobre los distintos tipos de cáncer, el cuidado de la piel y la salud emocional.

Exponer estrategias para el manejo y prevención de enfermedades.

Evaluación médica



Importancia de la evaluación médica



Presión arterial



La presión arterial es la fuerza de su sangre al empujar contra las paredes de sus arterias. Cada vez que su corazón late, bombea sangre hacia las arterias.

La presión arterial alta no tiene síntomas. Por ello, la única manera de averiguar si usted tiene presión arterial alta es a través de chequeos regulares cuando visita a su proveedor de atención médica.

Presión arterial



Presión arterial primaria o esencial:

Es el tipo más común de presión arterial alta. Por lo general, se desarrolla con el tiempo a medida que envejece.

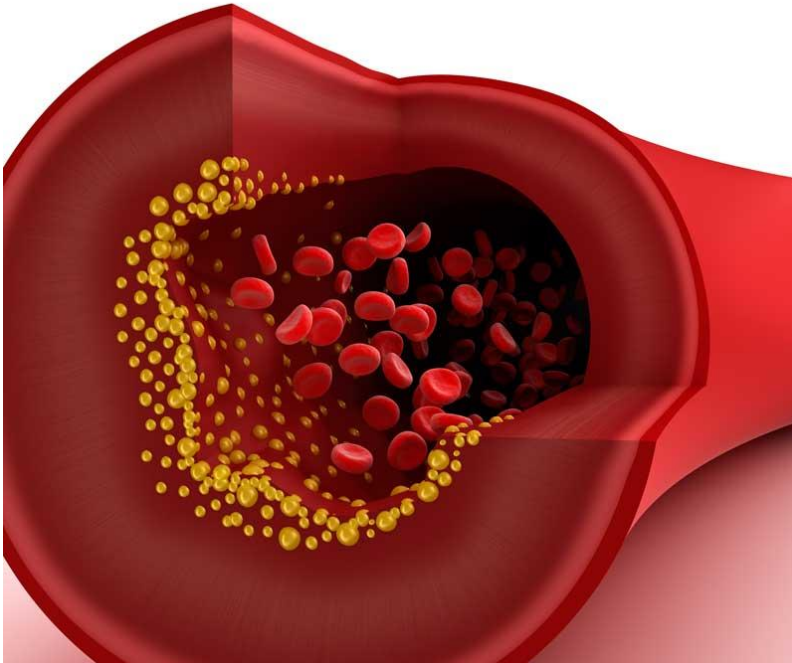
Presión arterial secundaria:

Es causada por otra condición médica o por el uso de ciertos medicamentos.

Cuando su presión arterial se mantiene mucho tiempo alta, hace que el corazón bombee con más fuerza y trabaje demasiado, lo que puede ocasionar serios problemas de salud.

La presión arterial saludable es una presión sistólica de menos de 120 y una presión diastólica de menos de 80.

Colesterol



El colesterol es una sustancia cerosa que se encuentra en la sangre. El cuerpo necesita colesterol para formar células sanas, pero altos niveles de colesterol pueden aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca.

Con el colesterol alto, es posible que se formen depósitos grasos en los vasos sanguíneos. Con el tiempo, estos depósitos crecen y hacen que sea más difícil que fluya suficiente sangre a través de las arterias.

Colesterol



Niveles normales de colesterol	
Colesterol total	<200 mg/dl
LDL	<100mg/dl
HDL	<35 mg/dl en hombres <40mg/dl en mujeres

Glucosa en sangre

Diabetes

Ocorre cuando hay altos niveles de glucosa en la sangre.

Glucosa (azúcar)

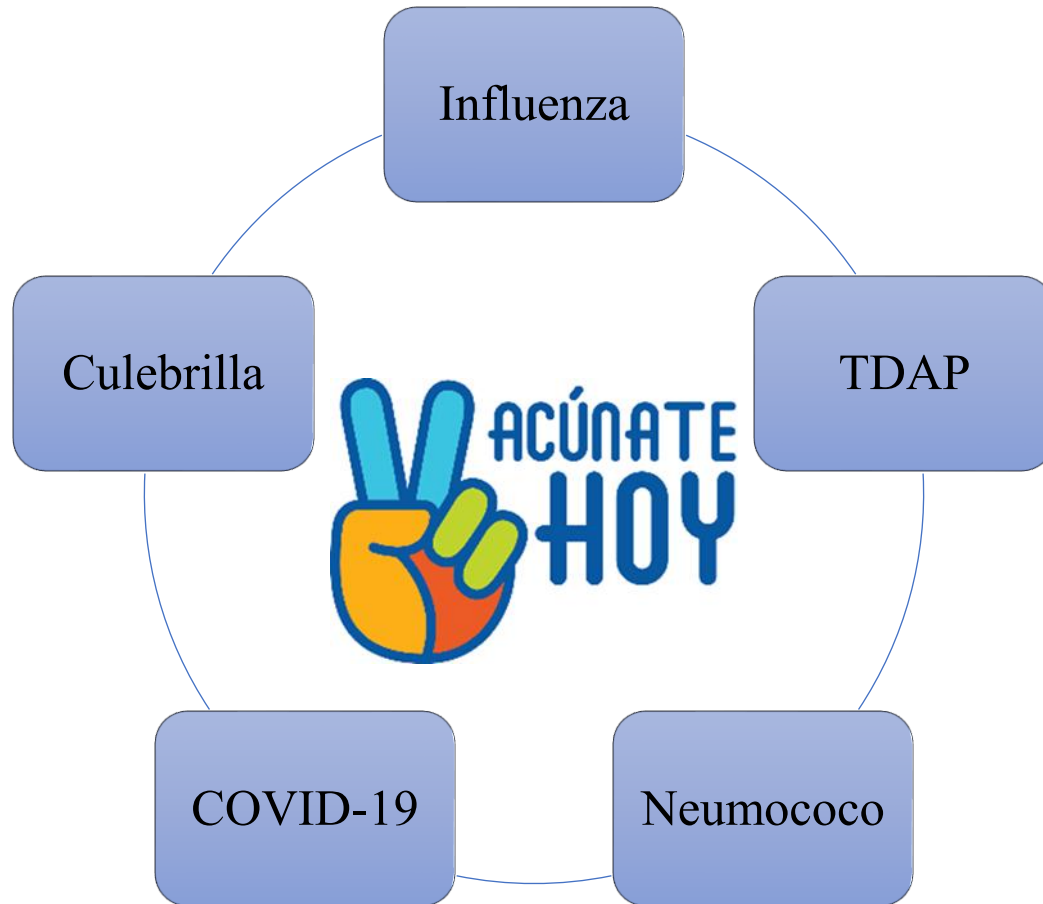
Se encuentra en los alimentos.

Un examen en sangre determinará si padece de diabetes.

Resultados Hemoglobina Glicosilada (A1C)

- Por debajo del **5.7%** se considera normal.
- Entre **5.7%** y **6.4%** se diagnostica como prediabetes.
- **6.5%** o más en dos pruebas separadas se considera diabetes.

Vacunación



- Las vacunas son la forma más segura y eficaz de protegerse y proteger a su familia, contra enfermedades prevenibles con vacunas.
- Sin las vacunas, las epidemias causadas por muchas enfermedades prevenibles podrían reaparecer y llevar a un aumento en el número de casos por enfermedad, discapacidad y muertes.

Enfermedades de Transmisión Sexual (ETS)

VIH

Clamidia

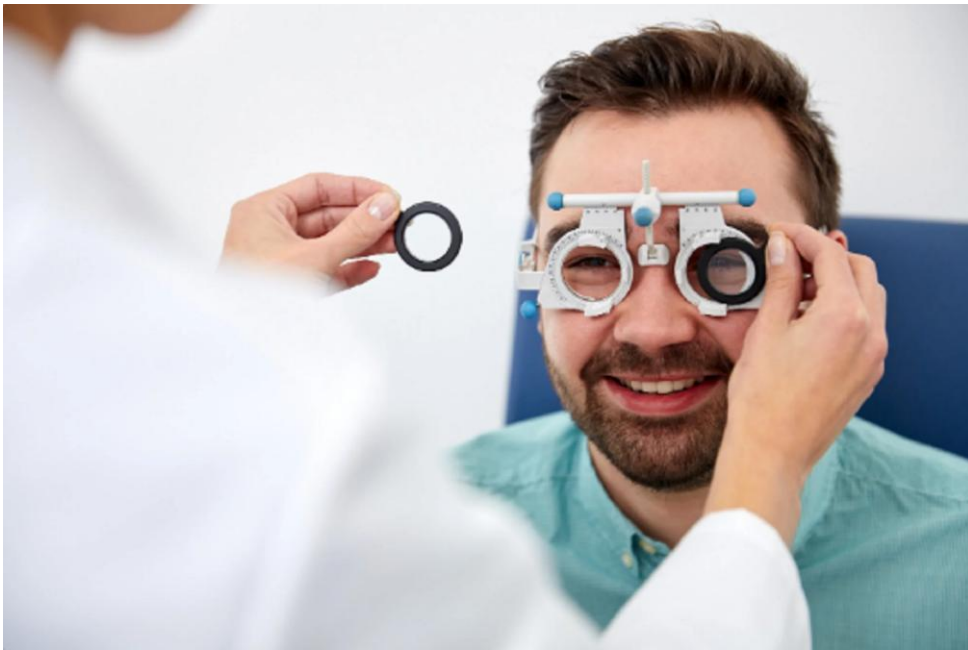
Sífilis

VPH / Verrugas genitales

Hepatitis

- Es importante realizarse las pruebas para detectar las ETS. Por lo general, estas enfermedades no presentan signos ni síntomas en su etapa temprana e incluso por años. Sin embargo, si no se tratan, algunas de estas infecciones pueden causar infertilidad y aumentar el riesgo de otras infecciones.

Examen de la vista



- Un examen de la vista una vez al año o cada dos años ayudará a identificar problemas y a mejorar la calidad de la visión.
- Factores como la edad, la salud y un historial familiar de problemas de visión pueden determinar la frecuencia con la que necesitas un examen de la vista.

Examen dental



**Mínimo 2 visitas al
año, cada 6 meses.**



**Mantenimiento diario
utilizando un cepillo
adecuado, pasta dental,
hilo dental y enjuague
bucal.**

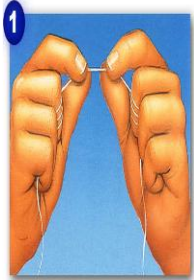


Cepillado correcto



1. Coloque el cepillo en un ángulo de 45 grados hacia la encía.
2. Mueva el cepillo de atrás hacia delante con movimientos suaves y cortos.
3. Cepille las superficies externas, las superficies internas y las superficies masticatorias de todos los dientes.
4. Para limpiar la superficie interna de los dientes de adelante, coloque el cepillo en forma vertical y haga varios movimientos de arriba hacia abajo.
5. Cepille la lengua para eliminar las bacterias y para mantener tu aliento fresco.

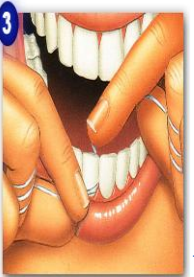
Uso del hilo dental:



1. Use unas 18 pulgadas (unos 46 centímetros) de hilo dental enrollando un extremo alrededor del dedo medio de una mano y enrollando el resto en el dedo medio de la mano opuesta.



2. Sujete el hilo dental firmemente entre el pulgar y el dedo índice de cada mano e introdúcela suavemente entre los dientes.



3. Coloque la seda doblada en forma de 'C' contra el costado del diente.



4. Pase la seda suavemente de arriba hacia abajo, manteniéndola apretada contra el diente. No dé tirones al hilo ni lo corte.



5. Limpie todos sus dientes. No olvide usar el hilo dental en las muelas.

Uso del enjuague bucal:

Use 2 cucharadas de enjuague bucal y 1 cucharadita de agua.

Haga buches por 30 segundos.

Escupa el líquido y la saliva, si permaneciera algún residuo en la boca.



Cuidado de la piel



El cuidado adecuado de la piel no es solamente por lucir bien, se trata de mantenerte saludable.

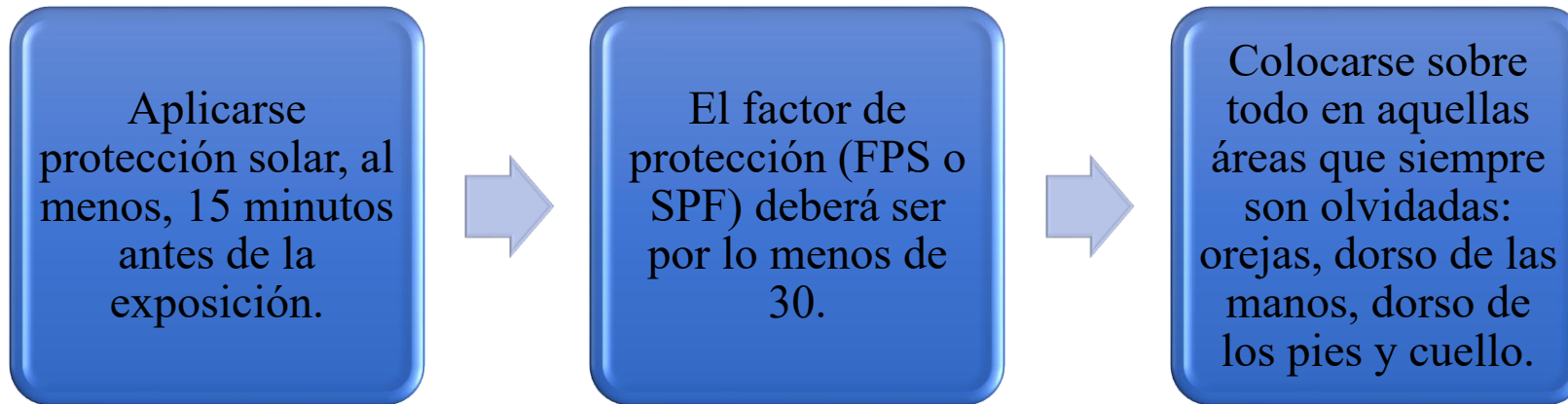


Los malos hábitos en el cuidado de la piel pueden causar erupciones cutáneas, llagas, acné y arrugas.



El cuidado apropiado es especialmente importante para las personas que sufren problemas de la piel, tales como psoriasis, o que tienen alergias cutáneas.

Uso de protección solar

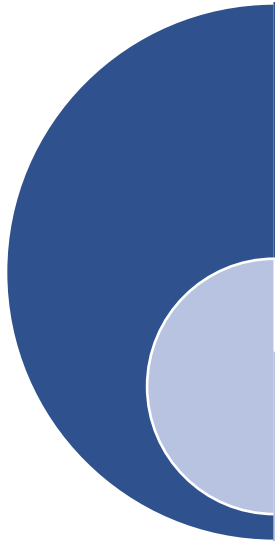


Cuando está nublado, hay que protegerse, ya que las nubes dejan pasar el 80% de la radiación.

Enfermedades prevalentes



Cáncer colorrectal

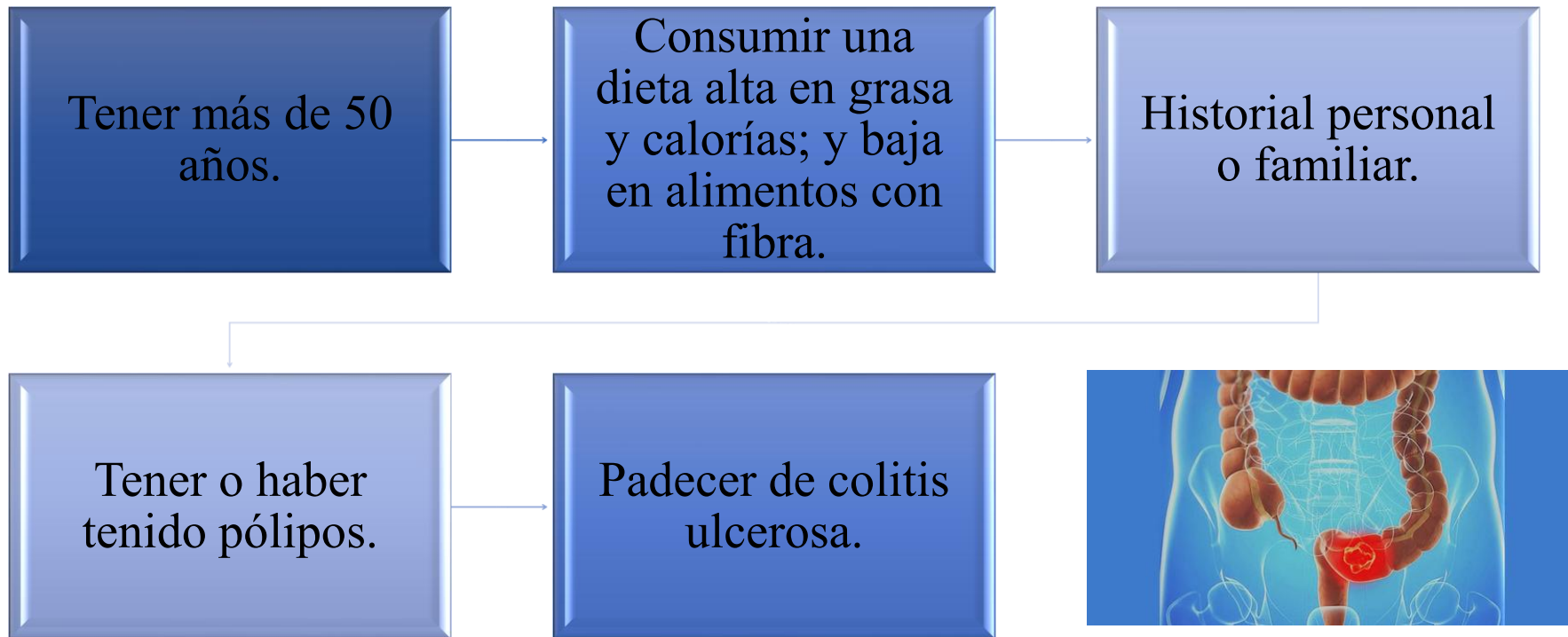


Se origina en el colon o el recto, esta es la parte del sistema que extrae los nutrientes de los alimentos y almacena los desechos.

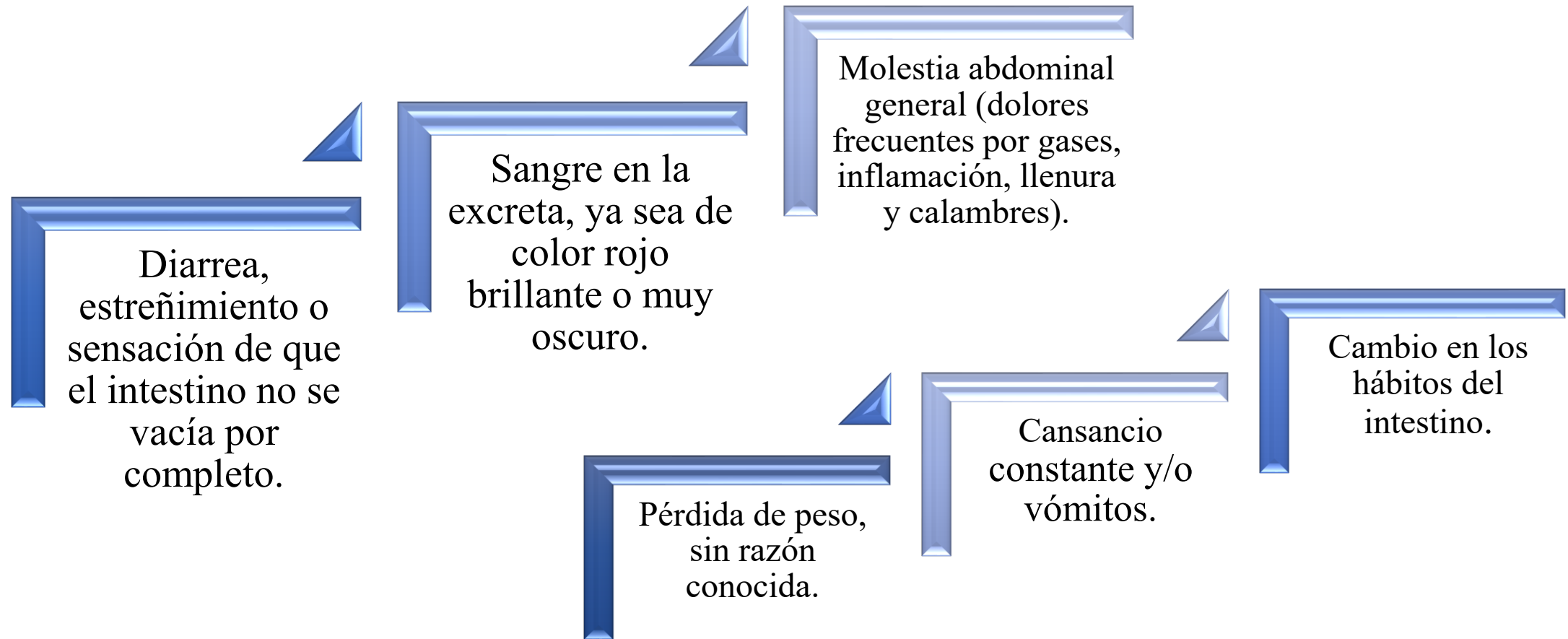
El cáncer colorrectal es uno de los más comunes en personas mayores de 50 años.



Factores de riesgo



Síntomas



Si es mayor de 50 años, consulte con su médico si no se ha realizado un examen de cáncer colorrectal.

Cáncer de próstata

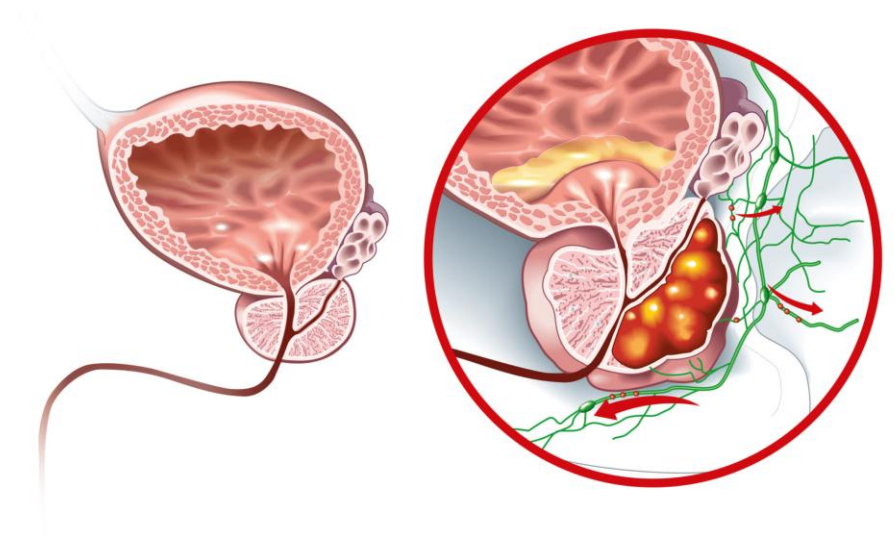
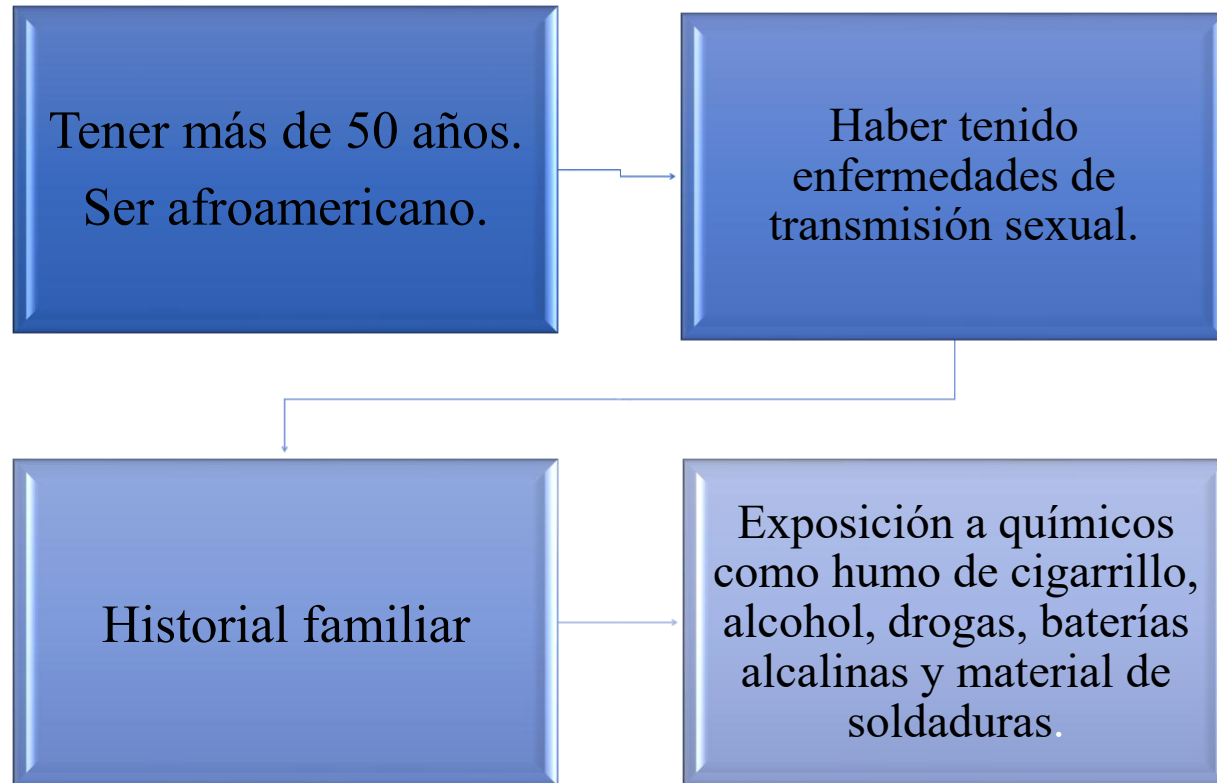
La próstata es la glándula masculina que ayuda en la producción de semen. Es del tamaño de una nuez.

El cáncer de próstata es común en hombres de edad avanzada y se desarrolla lentamente.

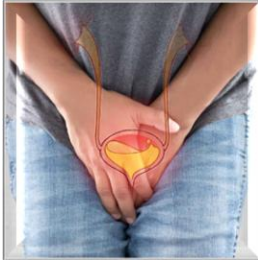
En Puerto Rico, el cáncer de próstata es el más frecuente entre los hombres y también es la primera causa de muerte (17 %) por cáncer entre estos.



Factores de riesgo



Síntomas

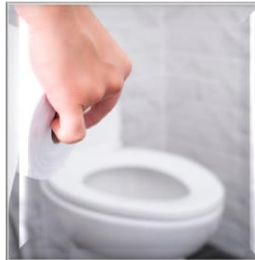


Dificultad para empezar o dejar de orinar.



Dificultad para tener una erección.

Sentir necesidad de orinar con frecuencia.



Sangre en la orina o el semen.



Sentir dolor o ardor al orinar o eyacular semen.



Dolor o rigidez en la parte baja de la espalda, caderas o muslos.

Cáncer testicular

Es poco común, por lo general, se diagnostica entre las edades de 20 a 34 años.

El cáncer testicular suele comenzar en las células germinativas (células que producen los espermatozoides) en un testículo.

Es posible curar la mayoría de los cánceres de testículo.



Factores de riesgo

Tener un testículo que nunca descendió, aun cuando se haya reubicado en el escroto mediante una cirugía.

Haber tenido desarrollo testicular anormal, como el síndrome de Klinefelter.

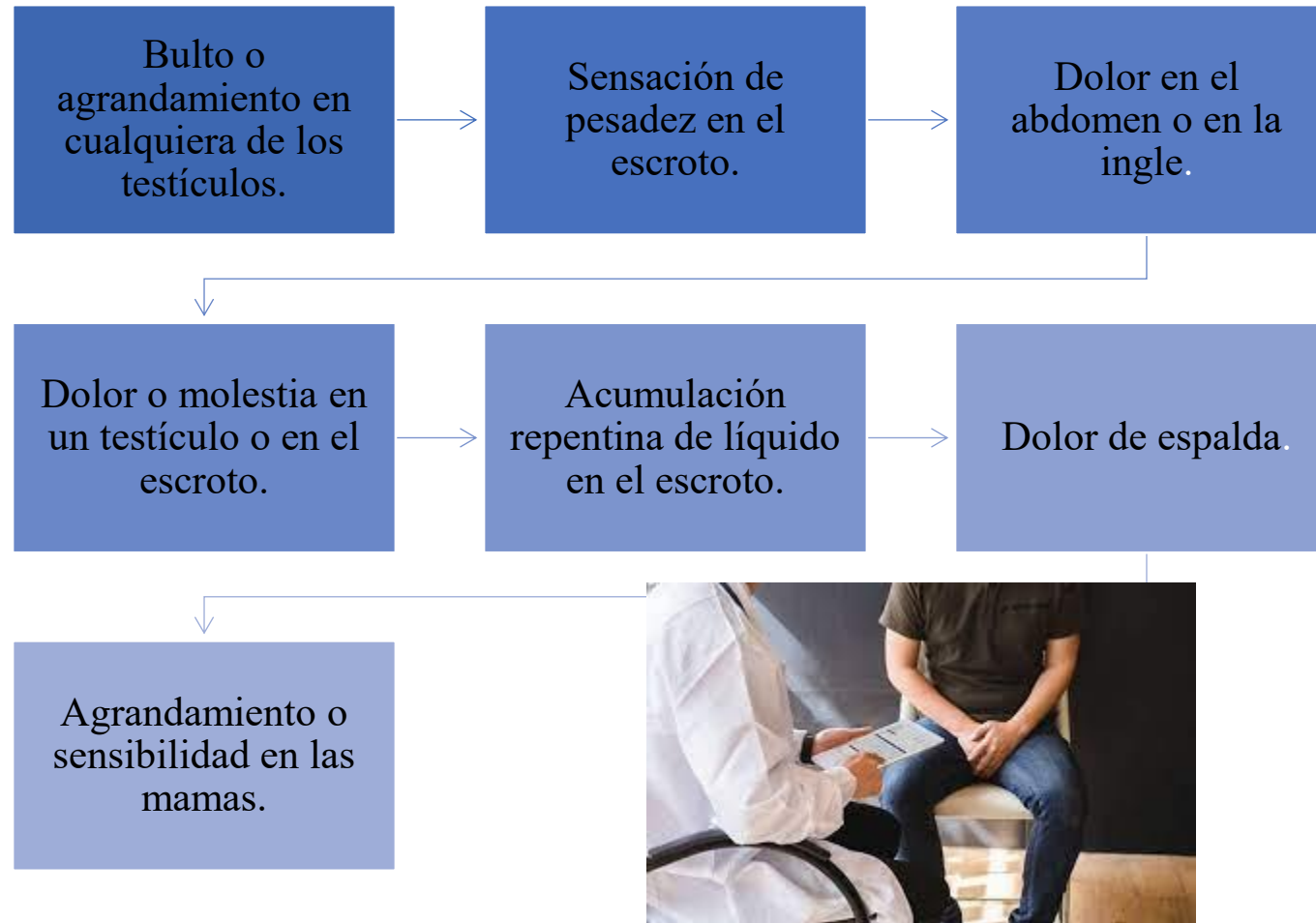
Antecedentes familiares.

Estar entre los 15 y los 35 años, pero puede ocurrir a cualquier edad.

El cáncer testicular es más frecuente en hombres blancos, que en hombres afroamericanos.



Síntomas



Prevención

No existe una manera de prevenir el cáncer testicular.

Autoexamine sus testículos. Si nota algún cambio o molestia, informe a su médico.



Salud emocional



El estado emocional de las personas puede afectar su manera de pensar, sentir y actuar.

A menudo los hombres intentan ignorar o no quieren recibir tratamiento al sufrir de ansiedad o depresión.

Estar estable emocionalmente puede ayudar a manejar adecuadamente situaciones de la vida diaria. Entre estas: el estrés, las condiciones de salud física, el desempeño laboral y la calidad de las relaciones interpersonales, entre otras.

Si ha sentido tristeza, desesperanza, ansiedad, coraje, e irritabilidad consistentemente en las últimas dos semanas, no dude en buscar atención con un profesional de la conducta humana.

Prevención y manejo de enfermedades



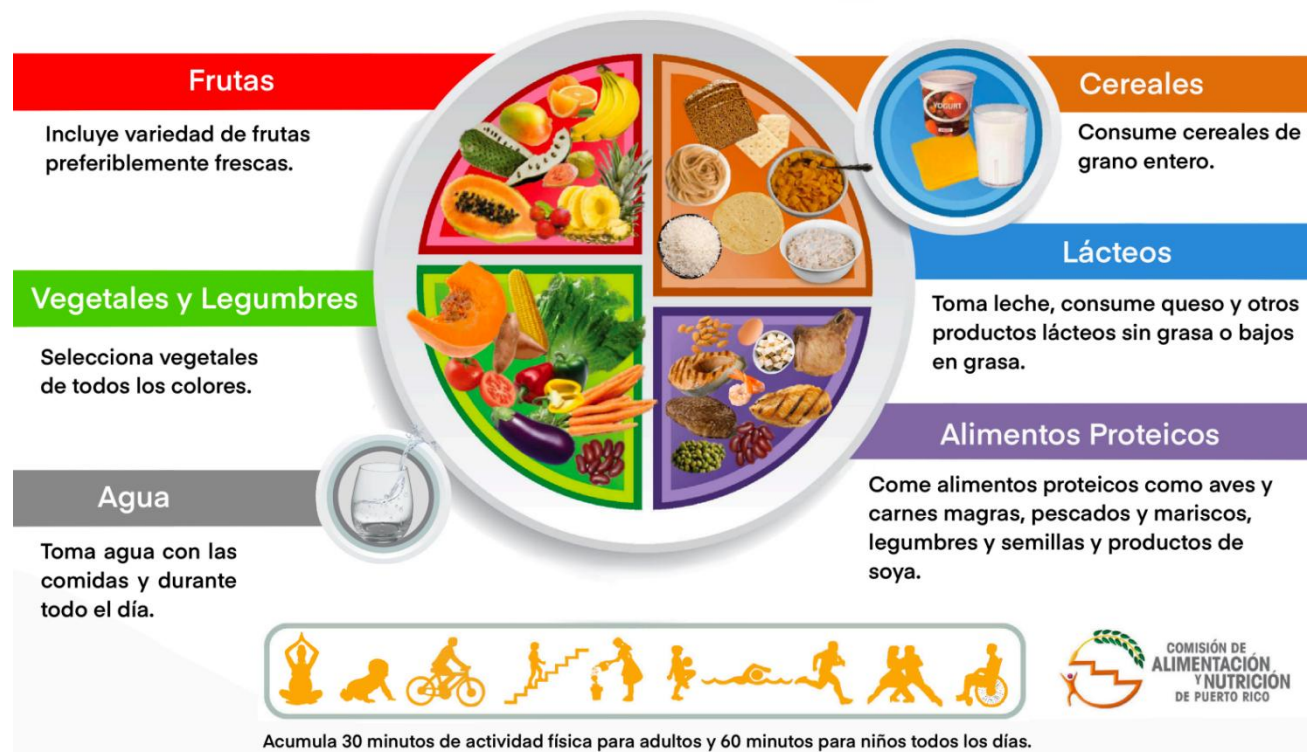
Adherencia a los medicamentos

- La Organización Mundial de la Salud (OMS) define el término adherencia terapéutica como “el grado en que la conducta de un paciente, en relación con la toma de medicación, el seguimiento de una dieta o la modificación de los hábitos de vida se ajusta a las recomendaciones acordadas con el profesional sanitario”.
- Una mala adherencia al tratamiento se relaciona con una menor eficacia, mayor número de recaídas, progresión y complicaciones de la enfermedad.



Alimentación Saludable

MiPlato para un Puerto Rico Saludable



Métodos de cocción



SELECCIONE	EVITE
Al horno/asado, en su jugo, plancha	Frito (deep fried, crispy), empanado
A la criolla, parrilla (BBQ), salteado	Al Ajillo, Salsa Pesto, gratinado (con queso)
Guisado sin grasa, hervido (vapor)	Escabeche (marinado en aceite)
Salsas: rojas a base de tomate	Blancas y cremosas: Alfredo, Holandesa
Sopas: a base de caldos	Cremosas, Caldo gallego
Grasas: aceites oliva, maiz, aerosol	Mantequilla, margarina, mayonesa
Balsamicos, vinagretas	Aderezos cremosos, chimichurri

Actividad física

Es pieza clave para la prevención, manejo y control de las diferentes enfermedades.

BENEFICIOS:

- Mejora circulación de la sangre
- Fortalece el corazón

- Ayuda a mantener peso saludable
- Alivia el estrés y ayuda a dormir mejor



Actividad física



Realizar al menos 30 minutos de ejercicio al día



Hacer al menos tres (3) días de ejercicio a la semana



Limitar el tiempo de actividades sedentarias

Aspecto Social y Emocional

Para recomendaciones, herramientas y recursos de cómo usted y su familia pueden afrontar las preocupaciones emocionales y físicas que se presentan durante y tras su tratamiento médico, por favor, visite a su médico primario o comuníquese a las siguientes líneas telefónicas.



Líneas de Servicios Disponibles

Línea de Consejería Médica

24 horas al día / 7 días a la semana

1-844-647-7801

TTY/TDD: 1-844-347-7804

Servicio al Cliente

1-844-347-7800

TTY/TDD: 1-844-347-7805



¿Preguntas?



Referencias:

- <https://www.hcahoustonhealthcare.com/healthy-living/blog/five-essential-health-screenings-for-men>
- <https://www.mysanitas.com/es/blog/prioriza-tu-salud-examenes-esenciales-para-hombres>
- <https://medlineplus.gov/spanish/cholesterol.html>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/a1c-test/about/pac-20384643>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/colon-cancer/symptoms-causes/syc-20353669>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/testicular-cancer-care/symptoms-causes/syc-20352986>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087>
- <https://www.nei.nih.gov/espanol/aprenda-sobre-la-salud-ocular/enfermedades-y-afecciones-de-los-ojos/glaucoma>
- <https://www.merckmanuals.com/es-us/hogar/f%C3%A1rmacos-o-sustancias/factores-que-influyen-en-la-respuesta-del-organismo-a-los-f%C3%A1rmacos/adherencia-a-la-medicaci%C3%B3n>

Referencias:

- <https://wic.pr.gov/assets/pdf-web/material-recursos-adicionales/general/Mi%20Plato.pdf>
- <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/skin-care/art-20048237#:~:text=Una%20de%20las%20formas%20m%C3%A1s,Usa%20protector%20solar.>
- <https://medlineplus.gov/spanish/highbloodpressure.html>
- <https://www.cigna.com/es-us/knowledge-center/what-happens-during-an-eye-exam>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/high-blood-cholesterol/symptoms-causes/syc-20350800#:~:text=El%20colesterol%20es%20una%20sustancia,grasos%20en%20los%20vasos%20sangu%C3%ADneos.>
- <https://www.cdc.gov/spanish/inmunizacion/index.html>
- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/sexually-transmitted-diseases-stds/symptoms-causes/syc-20351240>



¿Ayuda con su Plan de Salud del Gobierno?



Línea libre de cargos
1-800-981-2737
TTY 787-474-3389