



Salud masculina

RIESGOS, SEÑALES DE ALERTA Y PREVENCIÓN

Como media los hombres mueren cinco años antes que las mujeres, visitan menos al médico y normalmente tienen más probabilidades de tener una enfermedad grave cuando finalmente ven al médico.

Es importante que los hombres empiecen a priorizar más su salud. Es vital llevar un estilo de vida saludable, buscar atención médica temprana y realizar las revisiones de salud y pruebas adecuadas. En esta guía exploramos las principales amenazas a la salud masculina e identificamos formas de vivir más sanos.

Principales causas de muerte en hombres

Los hombres presentan mayores tasas de mortalidad que las mujeres para todas las principales causas de muerte, a excepción del Alzheimer.

Este desequilibrio de géneros puede atribuirse al estilo de vida de los hombres y su enfoque de la salud. La mayoría de fumadores son hombres; los hombres son más propensos a beber cantidades perjudiciales de alcohol, consumir drogas ilegales y llevar una dieta peor. Los hombres también tienen más probabilidades que las mujeres de exponerse a peligros laborales y tienen menos tendencia a visitar al médico, especialmente por problemas de salud mental.

Los hombres deben educarse a sí mismos sobre los mayores riesgos para su salud y entender que muchas enfermedades crónicas pueden prevenirse.



¿SABÍA QUE...?

Un estilo de vida pobre es responsable de una alta proporción de enfermedades crónicas.

Cardiopatía

La cardiopatía se refiere a enfermedades relacionadas con el proceso de arteriosclerosis, en el que se acumulan placas en las paredes de las arterias. Esta acumulación estrecha las arterias, forzando al corazón a trabajar más para bombear sangre, y potencialmente a detener el flujo sanguíneo si se forma un coágulo.

Los vasos sanguíneos bloqueados pueden causar infarto, dolor en el pecho o ictus. Otras enfermedades cardíacas, como las que afectan a los músculos del corazón, las válvulas o el ritmo, también se consideran formas de cardiopatía.

Mueren más hombres de cardiopatía que mujeres. Por debajo de los 65 años de edad, mueren de infarto tres veces más hombres que mujeres.

Mientras muchos hombres pueden desconocer que tienen una cardiopatía hasta que ocurre un incidente, hay indicadores que deberían conocer para detectar mejor los problemas cardíacos en las fases más tempranas y más tratables.

Posibles síntomas de cardiopatía

- Falta de aire tras el ejercicio moderado
- Dolor en el pecho
- Cansarse fácilmente
- Dolor u hormigueo en las extremidades superiores
- Palpitaciones en el pecho
- Aturdimiento o mareo

Factores de riesgo de cardiopatía

- Tensión arterial alta
- Colesterol alto
- Diabetes y prediabetes
- Fumar
- Sobrepeso u obesidad
- Inactividad física
- Historia familiar de cardiopatía temprana
- Dieta poco saludable



La cardiopatía es fácil de tratar cuando se detecta temprano. Si experimenta alguno de los síntomas de la cardiopatía, tiene una historia familiar de cardiopatía o está preocupado por la salud de su corazón, hable con su médico sobre las medidas que puede tomar para reducir su riesgo de cardiopatía.

Cáncer

En general, los hombres tienen más probabilidades de desarrollar cáncer que las mujeres, y también de morir a causa de la enfermedad. Las principales razones para este desequilibrio de género se atribuyen a factores de estilo de vida y a que los hombres son más propensos a ignorar los síntomas y más reacios a visitar al médico.

Es vital que los hombres conozcan los síntomas de los cánceres masculinos comunes y entiendan los factores de riesgo.

Cáncer de próstata

Posibles síntomas

- Flujo urinario lento o debilitado
- Micción frecuente
- Dolor al orinar
- Sangre en la orina

Sin embargo, la mayoría de los cánceres de próstata en fase temprana no producen ningún síntoma. Por eso es vital realizar las revisiones periódicas recomendadas.

Factores de riesgo

- Edad – el riesgo aumenta con la edad
- Sobrepeso y obesidad
- Etnia – los hombres de raza negra tienen un mayor riesgo
- Historia familiar de cáncer de próstata



Cáncer de piel

Posibles síntomas

- Cambios en el tamaño, forma o color de los lunares
- Picor en algún lunar
- Lunar inflamado o sangrante

Factores de riesgo

- Exposición al sol
- Uso de cabinas bronceadoras



Cáncer de colon

Posibles síntomas

- Hemorragia rectal
- Dolor abdominal
- Cambio en los hábitos intestinales

Factores de riesgo

- Fumar
- Dieta rica en carne roja
- Dieta pobre en fibra
- Consumo elevado de alcohol
- Sobrepeso y obesidad



Cáncer de pulmón

Posibles síntomas

- Tos persistente
- Expectorar sangre
- Pérdida de peso
- Dolor en el pecho

Factores de riesgo

- Fumar
- Ser fumador pasivo
- Exposición al gas radón y al asbesto



Suicidio

Las tasas de suicidio son cuatro veces más altas en hombres que en mujeres, este desequilibrio de género puede atribuirse a la decisión de los hombres de usar formas más letales al escoger métodos de suicidio y a su rechazo a hablar con un médico.

La depresión es uno de los factores de riesgo más importantes en el suicidio masculino. Lamentablemente, la depresión masculina está poco diagnosticada porque los hombres son menos propensos a buscar ayuda.

Síntomas de los hombres con riesgo de suicidio

- Depresión
- Marginación social
- Haber sufrido una crisis vital reciente
- Cambios de personalidad
- Sensación de inutilidad
- Abuso del alcohol o las drogas
- Pensamientos frecuentes sobre la muerte

Medidas preventivas

- Hablar con el médico
- Hablar con familiares y amigos
- Ejercicio, dieta saludable y sueño suficiente
- No ignorar el estrés – puede ser difícil de evitar, pero puede manejarse
- Conocer los propios límites – es razonable pedir ayuda
- No automedicarse – no refugiarse en el alcohol, el tabaco o las drogas



¿SABÍA QUE...?

Un tercio de los cánceres más comunes podrían prevenirse si los hombres llevaran una dieta sana, mantuvieran un peso saludable y fueran más activos físicamente.



Muerte accidental

Los hombres tienen dos veces más probabilidades que las mujeres de morir en un accidente. A pesar de ser una de las principales causas de muerte en hombres, muchas heridas involuntarias pueden prevenirse fácilmente.

Factores de riesgo

- Caídas
- Conducir con las facultades mermadas
- Fuego

Medidas preventivas

- Ser consciente de los peligros que pueden llevar a una caída
- Realizar una revisión anual de la vista
- Nunca beber y conducir
- Ponerse siempre el cinturón de seguridad
- Instalar detectores de humo
- Asegurarse de que la instalación eléctrica y la calefacción están instaladas por profesionales



¿SABÍA QUE...?

Para los hombres entre 1 y 44 años los accidentes son la primera causa de muerte.

La depresión no puede simplemente "superarse", es una enfermedad que puede vencerse pidiendo ayuda.

Prevención

La prevención es la clave cuando se trata de la salud masculina. Los hombres deben tomarse el tiempo de cuidar de sí mismos y ser conscientes de los cambios en el estilo de vida que tienen un impacto positivo en la salud en general, reducen los riesgos, avisan sobre problemas potenciales y aumentan la longevidad.

Las pequeñas medidas pueden mantener a los hombres en el camino más sano.

Seguir una dieta más saludable



Una dieta sana y equilibrada es esencial para la salud en general. Una comida principal debe consistir en tres cuartas partes de verduras, legumbres o cereales y una cuarta parte de carne, pescado o proteína. Intente beber agua en lugar de otras bebidas.

Reduzca el consumo de sal e intente evitar consumir alimentos procesados o demasiado ricos en azúcar.

Menos del 25% de los hombres toman las 5 piezas de fruta recomendadas al día. La mayor parte de las frutas y verduras contienen los nutrientes necesarios, son bajas en calorías y ricas en fibra, lo cual es ideal para mantener o conseguir un peso saludable. Propóngase tomar al menos 5 porciones de fruta y verdura por día con estos consejos prácticos:

- Añada plátanos o frutas del bosque a los cereales del desayuno
- Cocine más comidas desde la materia prima
- Mezcle verduras y legumbres para hacer sopas y salsas
- Tenga a mano un frutero siempre lleno

Aprender a relajarse



Los hombres son más propensos que las mujeres a evitar e ignorar los problemas mentales y emocionales. No afrontar el estrés del trabajo, la familia, las relaciones o el dinero puede causar o empeorar enfermedades.

Los hombres deben dotarse de estrategias saludables para enfrentarse a los vaivenes de la vida.

- Duerma adecuadamente todas las noches
- Practique la atención plena
- Practique la respiración controlada
- Pida ayuda siempre que la necesite
- Hable con el médico o con alguien de confianza si siente que el estrés le supera

Ser físicamente más activo



Dedicar tiempo a la actividad física es muy importante para la salud en general. Mantener un estilo de vida físicamente activo reduce los riesgos asociados a muchas enfermedades físicas y mentales, incluyendo cardiopatía, diabetes y depresión. Propóngase estar activo al menos 30 minutos al día con estos consejos prácticos:

- Intente hacer en bicicleta, corriendo o caminando parte del trayecto al trabajo
- Use siempre las escaleras o suba a pie las escaleras mecánicas
- Manténgase activo a la hora de la comida – intente caminar o correr con un compañero
- Dedique algo de tiempo todas las tardes a hacer ejercicio – es beneficioso para el cuerpo y la mente

Beber alcohol con moderación



Un vaso de vino con la cena o una cerveza después del trabajo pueden convertirse en parte del día a día.

Además de contribuir a un aumento perjudicial de peso, el alcohol se ha vinculado a varias enfermedades crónicas, incluyendo algunos tipos de cáncer.

Está bien tomar una bebida ocasionalmente, pero propóngase beber con moderación con estos consejos prácticos:

- Beba despacio – saboree su bebida y evite ingerirla demasiado rápido
- Beba medidas más pequeñas
- Termine un vaso antes de rellenarlo – ayuda a llevar la cuenta de lo consumido
- Diluya las bebidas – añada tónica a los licores o limonada a la cerveza
- Tome un vaso de agua entre bebidas

Dejar de fumar



Si fuma, déjelo hoy. Fumar cigarrillos daña prácticamente todos los órganos del cuerpo, causa numerosas enfermedades y reduce la salud de los fumadores en general.

Como media, los fumadores mueren 10 años antes que los no fumadores. Al dejarlo, los fumadores reducen su riesgo de desarrollar enfermedades relacionadas con el tabaco y pueden añadir 10 años a sus vidas.

Hable con el médico o un grupo para dejar de fumar para pedir consejo y ayuda para dejarlo.

Los beneficios de dejar de fumar

A una semana de dejarlo

- El monóxido de carbono en su cuerpo disminuye a niveles más bajos y la cantidad de oxígeno en la sangre aumenta a niveles normales
- Su capacidad de oler y saborear mejora
- Su aliento, pelo y ropa huelen mejor

Al mes de dejarlo

- La circulación de la sangre y la función cardíaca mejoran
- Sus pulmones pueden también empezar a despejarse, permitiéndole respirar más fácilmente
- La tos causada por el tabaco empieza a reducirse
- Puede realizar ejercicio y actividades físicas sin que le falte el aire
- Sus dientes y uñas dejan de amarillearse

Al año de dejarlo

- El riesgo de cardiopatía se ha reducido a la mitad del de un fumador
- El riesgo de infarto baja drásticamente

A los 5 años de dejarlo

- El riesgo de accidente cerebrovascular se reduce significativamente
- El riesgo de cáncer de boca, garganta, esófago y vejiga se reduce a la mitad
- El riesgo de cáncer de cuello del útero baja al mismo de una no fumadora

A los 10 años de dejarlo

- El riesgo de morir de cáncer de pulmón cae hasta la mitad del de un fumador
- El riesgo de desarrollar otros tipos de cáncer también disminuye

A los 15 años de dejarlo

- El riesgo de cardiopatía es el mismo que el de un no fumador
- El riesgo de desarrollar otras enfermedades como arritmia se reduce a niveles normales



¿SABÍA QUE...?

Acudir tarde a la atención médica lleva a que muchos problemas de salud masculina no puedan tratarse.



La cobertura de su seguro internacional de salud

Es importante que los hombres realicen revisiones periódicas con el médico, que avisen al médico si experimentan algún cambio (incluso insignificante) y que hablen con él sobre pruebas preventivas.

No posponga las visitas al médico, si está experimentando problemas de salud o necesita ayuda para introducir cambios en su estilo de vida, hable con el médico ahora.

“Utilice la completa cobertura de seguro que ofrece Allianz Worldwide Care. Se actualiza periódicamente para incluir las más avanzadas medidas reconocidas internacionalmente para permanecer sano y llevar una vida feliz y sin preocupaciones”.

Dra. Ulrike Sucher, directora médica de Allianz Worldwide Care.