

Consejo de salud: Salud de los hombres

Es importante que los hombres hagan ejercicio, coman sano y se cuiden mentalmente. Treinta y cinco por ciento de los hombres mayores de veinte años se clasifican como obesos. Además, un promedio de 1 de cada 3 hombres mayores de veinte años vive con presión arterial alta.^{1,2}

Principales causas de muerte en hombres

La principal causa de muerte de los hombres es la enfermedad cardíaca. Si bien esta es también la principal causa de muerte para las mujeres, el promedio es más alto para los hombres. Las otras principales causas de muerte por los hombres son:

- Cáncer
- Lesiones no intencionales de accidentes²

Hay muchos factores de riesgo que impactan en la salud de los hombres

Algunos de estos incluyen:

- La obesidad
- Una dieta no saludable
- La falta de ejercicio
- Fumar
- Beber alcohol
- El sueño inadecuado
- Y no ver a un médico de cuidado primario de forma regular para exámenes médicos y pruebas de detección adecuadas⁴

Los hombres y el aislamiento social

Las investigaciones han demostrado que los hombres tienden a estar más aislados socialmente que las mujeres a medida que envejecen, más aún si son solteros y viven solos. Es importante que los hombres se mantengan socialmente activos para reducir el riesgo de aislamiento. Las ideas para mantenerse socialmente activo incluyen:

- Unirse a un equipo deportivo o entrenar un equipo deportivo
- Tomar una clase o aprender una nueva habilidad
- Inscribirse en una noche de juegos
- Hacer trabajo voluntario⁵

Los hombres y el estrés

Los hombres a menudo sufren mucho por el estrés, pero son más propensos a mantener oculto para proteger su imagen. Es importante para los hombres poder encontrar formas saludables de manejar y reducir el estrés, tales como:

- Encontrar apoyo/ hablar con un amigo o médico
- Hacer ejercicio
- Practicar meditación
- Recibir masajes³

Pruebas de detección sugeridas y exámenes médicos para hombres⁴

Someterse a exámenes de salud en el momento adecuado es una de las acciones de salud más importantes que un hombre puede hacer por su salud. Los exámenes de detección pueden detectar enfermedades de manera temprana, incluso antes de que se presenten los síntomas, cuando son más fáciles de tratar.

Es importante que los hombres se hagan chequeos regulares con un médico y reciban exámenes preventivos basados en su edad, sexo y factores de riesgo para la salud. Los exámenes de detección sugeridos incluyen:

- Presión arterial —una presión arterial saludable es menos de 120/80
- Colesterol —un nivel saludable de colesterol total es menor de 200 mg/dl
- Exámenes de detección de cáncer —los Centros para el Control de Enfermedades respaldan los exámenes de detección de cáncer de colon y pulmón según lo recomendado por el Panel de expertos en Servicios Preventivos de los Estados Unidos. El CDC recomienda hablar con su médico acerca de hacerse una prueba de detección de cáncer de próstata. Según su historial de salud y el historial de salud de su familia, su médico puede recomendarle un examen rectal digital (digital rectal exam, DRE) o una prueba de antígeno prostático específico (prostate specific antigen, PSA).
- Azúcar en la sangre en ayunas/A1C —un nivel saludable de azúcar en la sangre en ayunas de 99 mg/dl o menos es normal, de 100 a 125 mg/dl indica que usted puede tener prediabetes, y 126 mg/dl o más alto indica que usted puede tener diabetes. Se deben realizar consultas adicionales con su médico si su nivel de azúcar en sangre en ayunas está por encima de 100 mg/dl.
- Enfermedades de transmisión sexual
- Glaucoma— la mitad de las personas con glaucoma no saben que lo tienen. El glaucoma es un grupo de enfermedades que dañan el nervio óptico del ojo y pueden provocar pérdida de la visión e incluso ceguera. La prevención incluye hacerse un examen completo de los ojos con dilatación de las pupilas para ayudar a detectar el glaucoma temprano y comenzar el tratamiento si es necesario. Su oftalmólogo le recomendará con qué frecuencia debe realizarse exámenes de seguimiento.

Pequeños cambios pueden reducir su riesgo

Para reducir el riesgo de desarrollar condiciones de salud crónicas, los hombres pueden hacer cambios de comportamiento para ayudar a controlar los riesgos o mantener su salud. Los comportamientos que pueden reducir el riesgo incluyen:

- Alcanzar y mantener un peso saludable. Alcanzar un peso saludable no se trata solo de cambios a corto plazo. Se trata de un estilo de vida que incluye una alimentación saludable, actividad física regular y equilibrar las calorías que consume con las calorías que usa su cuerpo.
- Mantener una dieta más saludable. Según las Pautas Alimentarias para Estadounidenses, un plan de alimentación saludable: enfatiza frutas, verduras, granos integrales y leche sin grasa o baja en grasa y productos lácteos; incluye carnes magras, aves, pescado, frijoles, huevos y nueces; es bajo en grasas saturadas, grasas trans, colesterol, sal (sodio) y azúcares añadidos.
- Haga ejercicio de manera regular. Ser físicamente activo y reducir la cantidad de “tiempo sentado” durante el día puede mejorar su salud en general, independientemente de su edad, capacidad o forma física. El objetivo es moverse más y sentarse menos a lo largo del día.
- No use productos de tabaco
- Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Las Pautas Alimentarias para estadounidenses definen el consumo moderado de hasta una bebida al día para las mujeres y hasta dos bebidas al día para los hombres. Las Pautas Alimentarias no recomiendan que nadie empiece a beber por ningún motivo.
- Duerma de 7 a 9 horas por noche
- Consulte a su médico para recibir atención de rutina⁴

United
Healthcare

¹ Centros para el Control de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/mens-health.htm>, consultado en abril de 2021.

² Centros para el Control de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/nchs/data/hus/16.pdf#015>, consultado en abril de 2021.

³ Centros para el Control de Enfermedades, <https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/copingwith-stresstips.html>, consultado en abril de 2021.

⁴ Escuela Médica de Harvard, <https://www.health.harvard.edu/mens-health/routine-screening-tests-for-men>, consultado en abril de 2021.

⁵ Instituto Nacional sobre el Envejecimiento, <https://www.nia.nih.gov/health/loneliness-and-social-isolation-tips-staying-connected>, consultado en abril de 2021.

Esta información solo tiene fines informativos generales y no tiene como objetivo ni debe ser considerada como consejo médico. Las personas deben consultar a un profesional de cuidado de la salud apropiado para determinar qué puede ser adecuado para ellas.