

# Consejo de salud: Salud masculina

Es importante que los hombres hagan ejercicio, coman sano y se cuiden mentalmente. El treinta y cinco por ciento de los hombres mayores de veinte años se clasifican como obesos. Además, un mayor porcentaje de los hombres (50%) tiene la presión arterial más alta que las mujeres (44%).<sup>1,2</sup>

## Principales causas de muerte en los 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 en los hombres son las siguientes:

- Cáncer
- Lesiones involuntarias o accidentes<sup>2</sup>

## Existen muchos factores de riesgo que afectan la salud masculina

Algunos de estos incluyen:

- Obesidad
- Una dieta no saludable
- La falta de ejercicio
- Tabaquismo
- Beber alcohol
- Dormir mal
- No acudir a un médico de cuidado primario de forma regular para los exámenes médicos y las pruebas de detección adecuadas<sup>4</sup>

## 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 lo siguiente:

- 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 voluntario<sup>5</sup>

## Los hombres y el estrés

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

- Encontrar apoyo o hablar con un amigo o médico
- Hacer ejercicio
- Meditar
- Dormir mucho
- Conectarse con su comunidad u organizaciones religiosas<sup>3</sup>

## Pruebas de detección sugeridas y exámenes médicos para hombres<sup>4</sup>

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 exámenes médicos regulares con un médico y reciban exámenes preventivos basados en su edad, género y factores de riesgo para la salud. Los exámenes de detección sugeridos incluyen:

- Presión arterial — una presión arterial deseable es inferior a 120/80
- Colesterol — una concentración de colesterol total deseable es inferior a 200mg/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. Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Centers for Disease Control and Prevention, CDC) recomiendan hablar con su médico acerca de hacerse una prueba de detección del cáncer de próstata. Según su historial médico y el historial médico de su familia, su médico puede recomendarle un tacto rectal (digital rectal exam, DRE) o una prueba de antígeno prostático específico (prostate specific antigen, PSA).
- Azúcar en la sangre en ayunas/A1C — un nivel deseable de azúcar en sangre en ayunas de 99mg/dl o inferior es normal, de 100 a 125mg/dl indica que usted puede tener prediabetes, y 126mg/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 es superior a 100mg/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 de la vista completo con dilatación de las pupilas para ayudar a detectar el glaucoma temprano y comenzar el tratamiento si es necesario. Su especialista en cuidado de la vista 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 agregados.
- Hacer 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 estado físico. El objetivo es moverse más y sentarse menos a lo largo del día.
- No usar productos con tabaco
- Si consume bebidas alcohólicas, hágalo con moderación. Las Pautas Alimentarias para Estadounidenses definen el consumo moderado de hasta una bebida por día para las mujeres y hasta dos bebidas por día para los hombres. Las Pautas Alimentarias no recomiendan a nadie empezar a beber por ningún motivo.
- Dormir de 7 a 9 horas por noche
- Consulte a su médico para recibir atención de rutina<sup>4</sup>

**United  
Healthcare**

<sup>1</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Salud masculina <https://www.cdc.gov/nchs/fastats/mens-health.htm>. Julio de 2023. Consultado en octubre de 2023.

<sup>2</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Facts About Hypertension. [https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm#:~:text=Uncontrolled%20high%20blood%20pressure%20is,pressure%20than%20women%20\(44%25\)](https://www.cdc.gov/bloodpressure/facts.htm#:~:text=Uncontrolled%20high%20blood%20pressure%20is,pressure%20than%20women%20(44%25).). Julio de 2023. Consultado en octubre de 2023.

<sup>3</sup> Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Coping with Stress. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/about/copingwith-stresstips.html>. Noviembre de 2021. Consultado en octubre de 2023.

<sup>4</sup> UnitedHealthcare, Men's preventive health tips. <https://www.uhc.com/health-and-wellness/health-topics/mens-health/preventive-care>. 2023. Consultado en octubre de 2023.

<sup>5</sup> National Institute on Aging, Soledad y aislamiento social: Consejos para mantenerse conectado. <https://www.uhc.com/health-and-wellness/health-topics/mens-health/preventive-care>. Enero de 2021. Consultado en octubre de 2023.

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 médico apropiado para determinar qué puede ser indicado para ellas.