



# hombresaludable

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica y Control de Enfermedades, Av. Fidel Velázquez No. 805 Col. Vértice C.P. 50150 Tel. (722) 2 193887 Estado de México

## enfermedades exclusivas de los hombres



Los hombres son como superhéroes, sin embargo, para las enfermedades, no lo son tanto.

- Los hombres son como superhéroes, sin embargo, para las enfermedades, no lo son tanto. A pesar de lo que muchos pensemos y de que siempre los vemos fuertes y sanos, existen padecimientos que definitivamente pueden convertirlos en las personas más frágiles del mundo.
- Dicen por ahí que nadie es más exagerado que un hombre enfermo, sin embargo, existen males que las mujeres nunca entenderán; pues precisamente son exclusivos de ellos.
- En este sentido y para conmemorar el Día Internacional del Hombre, el cual tiene lugar conmemora el día 19 de noviembre, con el fin de hacer conciencia sobre la importancia de la salud y las revisiones médicas, dejamos algunos ejemplos de enfermedades exclusivas de ellos:
  - Disfunción eréctil. Afecta a cerca de la mitad de los hombres mayores de 40 años. Se trata de la incapacidad de un hombre para conseguir o mantener una erección suficiente que permita lograr una relación sexual satisfactoria. Las causas de la disfunción eréctil son numerosas.
  - Eyaculación precoz. Es una queja frecuente y rara vez es causada

- por un problema físico. Consiste en la eyaculación de manera prematura, muchas veces al inicio del coito e incluso antes, produciendo insatisfacción en la pareja.
- Orquitis. Se conoce con este nombre a una patología que consiste en la inflamación de los testículos. Sus causas son variadas. Puede tener diferentes tratamientos y afectar al varón en cualquier etapa de su vida.
- Prostatismo. También conocido como Hiperplasia prostática benigna, este padecimiento consiste en el aumento del tamaño de la próstata, sin ser cáncer. Es producido por el desequilibrio hormonal que ocurre de forma natural al aumentar la edad, por encima de los 50 años.
- Andropausia. Sí, a ellos también les pasa cuando comienzan a hacerse mayores. La andropausia es un símil a la menopausia femenina y se trata del proceso por el cual las capacidades sexuales del hombre disminuyen al igual que otras funciones orgánicas, resultado de los bajos niveles de testosterona en el organismo.



## enfermedades exclusivas de los hombres



- La salud es, en ocasiones, terriblemente frágil. El cuerpo humano está preparado para afrontar las situaciones más complicadas, pero es también altamente vulnerable a agentes externos y a sus propios mecanismos biológicos.
- Así como las mujeres se enferman de cosas que los hombres no tienen ni idea, también ellos sufren por situaciones difíciles de entender porque nunca pasaremos por ellas. Y estas son:
  - Fimosis. Se trata de un padecimiento en el cual el orificio del prepucio es demasiado estrecho para dejar salir al glande, por lo que solamente los hombres sin circuncisión pueden padecerlo y que, precisamente tiene como tratamiento esta cirugía.
  - Cáncer de próstata. Se trata de una patología común en los hombres de entre 50 y 60 años. La sintomatología es de obstrucción al flujo de la orina, presentando un chorro débil o doble, goteo terminal o sensación de vaciado incompleto.

- Cáncer en los testículos. Se trata de un tumor maligno poco frecuente y que se desarrolla a partir de las células terminales de los testículos. Sus causas no han sido aclaradas pero entre los factores de riesgo se encuentran la predisposición genética o una criptorquidia, es decir un testículo no descendido.
- Balanitis y Postitis. La balanitis es la inflamación del glande y la postitis, del prepucio e incluso, la cara interna del pene. Son frecuentes en niños y hombres y tienen numerosas causas. La mayoría de las veces se produce al mismo tiempo la inflamación del glande y del prepucio, conociéndose como balanopostitis.
- Hemofilia. Las mujeres son portadoras de hemofilia, pero sólo los hombres la desarrollan. Se trata de un padecimiento genético en el cual la sangre tarda mucho tiempo en coagular. Es causada por la falta de un factor de coagulación en la sangre. En la mayoría de los casos, se transmite de padres a hijos.

El cuerpo humano está preparado para afrontar las situaciones más complicadas, pero es también altamente vulnerable a agentes externos y a sus propios mecanismos biológicos.

## pruebas de detección



Las pruebas de detección son aquellas que buscan enfermedades antes de que haya síntomas.

- Las mediciones de la presión arterial y para detectar el colesterol alto en la sangre, son ejemplos de pruebas de detección.
- Algunas pruebas de detección se hacen en el consultorio, como la medición de la presión arterial. Otras, como la colonoscopia, una prueba para el cáncer de colon, necesitan equipo especial, así que tal vez, deban hacerse en un consultorio diferente. Después de una prueba de detección, pregunta cuándo podrás ver los resultados y con quién deberás hablar al respecto.
  - Aneurisma aórtico abdominal. Si tienes entre 65 y 75 años y siempre has fumado, hazte una sola vez la prueba para la detección de aneurisma aórtico abdominal (AAA).
  - El ultrasonido, un procedimiento indoloro en el que permaneces acostado en una mesa mientras un técnico te pasa por el abdomen un instrumento similar a una "varita", indicará si hay un aneurisma.
  - Cáncer del colon. Si tienes entre 50 y 75 años, hazte una prueba para la detección de cáncer colorrectal. Varias pruebas —por ejemplo, un examen de heces o una colonoscopia— pueden detectar este tipo de cáncer.
  - Cáncer pulmonar. Pregunta a tu médico/a sobre la prueba para la detección del cáncer pulmonar si tienes entre 55 y 80 años, si has fumado por 30 años y sigues fumando o dejaste de fumar hace

menos de 15 años.

- Colesterol alto en sangre. Si tienes 35 años o más, hazte regularmente una prueba del colesterol mediante un análisis de sangre. El colesterol alto aumenta el riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y problemas de la circulación.
- Depresión. Tu salud emocional es tan importante como tu salud física. Pregunta si necesitas hacerte una evaluación para detectar la depresión.
- Diabetes. Realiza una prueba de diabetes si tienes presión arterial alta o si tomas medicamentos para la presión alta. La diabetes puede causar problemas en el corazón, cerebro, ojos, pies, riñones, nervios y otras partes del cuerpo.
- Presión arterial alta. Pídele que te midan la presión arterial por lo menos cada 2 años. Esta puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones o los ojos e insuficiencia cardíaca.
- Sobrepeso y obesidad. La mejor manera de saber si tienes sobrepeso u obesidad es conocer tu índice de masa corporal (IMC).
- VIH. Si tienes 65 años o menos, haz la prueba para la detección del VIH.
- Virus de la hepatitis C. Hazte una sola vez la prueba para la detección de infección por HCV.

## hábitos saludables



Duerme. Respeta tus horarios de descanso, no duermas menos de 6 horas ni más de 8, hacer lo contrario no es sano.

- Duerme. Respeta tus horarios de descanso, no duermas menos de 6 horas ni más de 8, hacer lo contrario no es sano. Lo cierto es que cuando cuidas tus tiempos de sueño le aseguras a tu memoria un mejor rendimiento e incentivas la creatividad. Un mal cuidado del descanso puede desencadenar en un sin fin de problemas de salud, incluyendo el de tu peso corporal.
- Evita estar sentado mucho tiempo. Estar sentado durante más de cinco horas seguidas es el equivalente a fumar una cajetilla de cigarrillos completa.
- Cuida tu alimentación. No sólo cuida lo que comes, sino cómo lo comes. El 75% de un cuerpo equilibrado lo compone la dieta diaria: frutas, verduras, carnes, pescado, cereales, fibra. Esto no implica que de vez en cuando no puedas comer algo de gusto, la clave está en el equilibrio.
- Nunca omitas el desayuno. Jamás pases por alto el desayuno, ya que es el alimento más importante del día. Cuando desayunas, estás arrancando las funciones metabólicas de tu cuerpo para que éste funcione de manera correcta durante las 16 o más horas en que estarás despierto.
- Haz ejercicio. El correcto funcionamiento del organismo de un hombre saludable y su calidad de vida siempre irán de la mano de su actividad física.
- Toma mucha agua. Bebe al menos dos litros de agua diario. El agua, además de hidratarte y desintoxicarte, puede funcionar como algo terapéutico. En Japón, la gente acostumbra tomar un vaso de agua en ayunas para combatir enfermedades serias y molestias tales como: dolor de cabeza y cuerpo,

artritis, arritmias cardíacas, epilepsia, sobrepeso, bronquitis, asma, meningitis, enfermedades de los riñones y vías urinarias, gastritis, diarrea, hemorroides, diabetes, estreñimiento, cáncer, entre otras.

- Bebe (alcohol) con moderación. Toma pero hazlo con moderación y recordando siempre que el alcohol está para degustarse como si fuera un capricho de pocas veces. El consumo excesivo de alcohol además de dañar tu hígado, trae consigo trastornos cardíacos, cerebrovasculares y genera impotencia sexual.
- Mantén tu mente ágil. Ríe muy seguido, aprende más de un idioma o escucha música con frecuencia. Así como hay ejercicios para mejorar el rendimiento físico y mantener el cuerpo en forma, también hay maneras de conseguir que tu mente se mantenga ágil y en buen estado.
- Sé positivo. Cuando no se manejan correctamente las preocupaciones, el estrés o las emociones negativas, el cuerpo lo recibe todo. No se trata de unirse al club de los optimistas ni de comprar toda la biblioteca de literatura de autoayuda, simplemente de aprender a lidiar con los dimes y diretes del diario de la mejor manera posible.
- Ten sexo con frecuencia porque además de ser placentero, reduce dolores de cabeza y corporales debido al aumento en el nivel de oxitocina y la liberación de endorfinas. También reduce las posibilidades de desarrollar cáncer de próstata, disminuye el estrés, mejora tus defensas, quemas calorías, mejora el estado anímico y potencia las sensaciones de placer y bienestar.

## en México



De las 703,047 defunciones registradas en México en 2017, el 56.1% fueron de hombres y el 43.8% de mujeres.

- De las 703,047 defunciones registradas en México en 2017, el 56.1% fueron de hombres y el 43.8% de mujeres, y la mayoría de ellas se debieron a tres enfermedades que se han colocado como las principales causas de muerte, según cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI).
- De acuerdo con estas estadísticas, el 88.6% de las defunciones registradas en 2017 se debieron a enfermedades y problemas relacionados con la salud, mientras que el 11.4% fueron por causas externas, principalmente accidentes, homicidios y suicidios.
- Las tres principales causas de muerte tanto para hombres como para mujeres son las enfermedades del corazón, la diabetes mellitus y los tumores malignos, en tanto que los homicidios son la séptima causa de muerte para la población en general, revelan los mismos datos.
- Los varones viven menos. La esperanza de vida entre los hombres mexicanos es alrededor de cinco años menor que entre las mujeres, según datos de 2016 proporcionados por el INEGI.
- En nuestro país nacen y mueren más hombres que mujeres. Desde los primeros años de vida existen diferencias. La mortalidad infantil es mayor en hombres que en mujeres y en la edad adulta continúa: en 2016 hubo tres fallecimientos en hombres de 20 a 34 por cada defunción de mujer en el mismo rango de edad.

- Las enfermedades entre hombres y mujeres son distintas. Mientras que, en ambos sexos, las tres principales son las enfermedades del corazón, la diabetes y tumores malignos; entre los hombres la cuarta y quinta causas de morbilidad son los accidentes y las enfermedades mentales y uso de sustancias, y en las mujeres las mismas posiciones son ocupadas por las enfermedades cerebrovasculares y pulmonar obstructiva crónica.
- A estas diferencias se suman otras, relacionadas con las actitudes y estilos de vida. Los hombres acuden a consulta médica con menos frecuencia que las mujeres. De los más de 320 millones de consultas externas otorgadas durante 2016 en instituciones públicas de salud, solo el 34% fueron brindadas para hombres, lo que se traduce en una brecha en la detección de padecimientos que son prevenibles, controlables y curables.
- La detección oportuna de enfermedades específicas de los varones —como los cánceres de próstata y de testículo— así como otros padecimientos crónicos de importancia para ambos sexos, entre ellos hipertensión y diabetes, fueron el objetivo de la campaña "Febrero, mes de la salud del hombre" desarrollada este 2018 por iniciativa del Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE).

Nota: este tríptico es impreso en papel reciclable



Contacto



Opiniones

**Gobierno del Estado de México**

**Secretaría de Salud**

Centro Estatal de Vigilancia Epidemiológica

y Control de Enfermedades

Fidel Velázquez 805, Col. Vértice,

Toluca, Estado de México, C.P. 50150

Teléfono: 01(722) 219 38 87

Si quieres estar en contacto con nosotros vía internet y realizar comentarios, visítanos en:

[www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/](http://www.salud.edomexico.gob.mx/cevece/)

correo: [cevece@salud.gob.mx](mailto:cevece@salud.gob.mx)

o síguenos por:

