



salud masculina



enfermedades comunes en hombres

- Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad es 'la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible'. Tanto la salud como la patología son puntos integrales de la vida, pues ambas forman parte de nuestros procesos biológicos y sociales.
- Enfermedades cardíacas. El término enfermedad cardíaca hace referencia a cualquier patología que afecte al corazón. Hay muchas condiciones englobadas en este grupo: arritmias, defectos congénitos, miocardiopatías, infartos, insuficiencia y más.
- Cáncer de próstata. Esta es una de las enfermedades en hombres más prevalentes por "obligación", ya que la próstata es un órgano exclusivo del aparato reproductor masculino. Según la American Society of Clinical Oncology, 1,414,259 personas fueron diagnosticadas con cáncer de próstata en el 2020, lo que la convierte en la cuarta patología de este grupo más frecuente a nivel global.
- Alcoholismo. Cada año, se producen más de 3 millones de muertes

atribuibles al consumo irresponsable de alcohol. De todas estas defunciones, 2.3 millones de ellas ocurren en el género masculino y 0.7 millones en mujeres. Aunque el alcoholismo sea un problema a nivel sanitario en todos los grupos etarios, los hombres adultos son más proclives a desarrollarlo, desde un punto de vista estadístico.

- Prostatitis. De nuevo, esta es otra de las enfermedades más prevalentes en hombres por las particularidades del aparato reproductor. La prostatitis es la hinchazón e inflamación de la próstata y, con frecuencia, provoca dificultad al orinar y dolores. Este cuadro suele ser provocado por una infección bacteriana en la glándula prostática, aunque también puede aparecer por otras causas no infecciosas.
- Orquitis. Es otra de las patologías exclusiva de los hombres, pues consiste en una inflamación de los testículos. Este cuadro puede ser propiciado por infecciones bacterianas, cuadros víricos o causas desconocidas (como es el caso de la orquitis granulomatosa idiopática).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), la enfermedad es 'la alteración o desviación del estado fisiológico en una o varias partes del cuerpo, por causas en general conocidas, manifestada por síntomas y signos característicos, y cuya evolución es más o menos previsible'.



más enfermedades comunes

- Cáncer colorrectal. Como su propio nombre lo indica, el cáncer colorrectal es un crecimiento tumoral maligno que ocurre en el recto y/o colon. Aunque esta patología es común en ambos sexos, que resulta algo más habitual en hombres que en mujeres (1 de cada 23 y 1 de cada 25, respectivamente).
- Depresión y suicidio. No todas las enfermedades usuales en hombres son exclusivamente fisiológicas. Según la American Foundation for Suicide Prevention, los varones son 3.8 veces más proclives a quitarse la vida que las mujeres. Se producen más de 700,000 muertes por suicidio al año en todo el mundo y el 77 % de ellas tienen lugar en países de bajo o medio ingreso. Sin duda, la depresión y los trastornos mentales suponen un problema grave en la población tanto joven como adulta.
- Enfermedad hepática. Según estudios, los hombres son hasta 2 veces más proclives a morir de una enfermedad hepática crónica que las mujeres. El alcoholismo está muy vinculado a esta cifra, pues el

consumo excesivo de alcohol puede provocar daños irreversibles en el hígado que desembocan en su cicatrización, lo cual se conoce como cirrosis. A medida que la cirrosis empeora, este órgano falla cada vez más y aparecen condiciones asociadas. El trasplante puede ser el único tratamiento posible en casos graves.

- Síndrome de X frágil. El síndrome de X frágil es un trastorno hereditario y genético relacionado con el cromosoma X. Se estima que 1 de cada 238 mujeres son portadoras, mientras que la cifra en varones es de 1 entre cada 800. Curiosamente, se ven afectados por la patología 1 de cada 4,000 varones y 1 de cada 6,000 chicas. Aunque haya más mujeres portadoras, la enfermedad se manifiesta más en los hombres.
- Hipertensión. La hipertensión se define como la presión excesivamente alta de la sangre sobre la pared de las arterias. Esta patología es muy común en todo el mundo, pues se estima que en el mundo hay 1,280 millones de adultos de 30 a 79 años viviendo con ella.



Cáncer colorrectal. Como su propio nombre lo indica, el cáncer colorrectal es un crecimiento tumoral maligno que ocurre en el recto y/o colon.

recomendaciones de la OMS

- Los principales padecimientos en los hombres por grupo de edad son:
 - De 21- 30 años: enfermedades ácido pépticas, como las gastritis
 - De 31-40 años: traumas a consecuencia de fracturas por golpes o secuelas en la columna, sobre todo a nivel lumbar
 - De 40 en adelante: problemas de la columna lumbar
 - De 51-60 años: hiperplasia prostática
 - De 61-70: crecimiento prostático
 - De 71-80 años: hiperplasia prostática, ácido péptico, gastritis, reflujo, hipertensión, diabetes, colesterol, triglicéridos altos e infecciones.
- Cabe destacar que en todos los grupos de edad son recurrentes el sobrepeso, obesidad y diabetes.
- Ante este panorama, la Organización Mundial de la Salud (OMS) ha emitido 5 consejos esenciales para la salud masculina:
 - Acudir a revisiones periódicas: Se recomienda acudir a chequeos médicos de manera frecuente, aunque la persona se sienta sana. Los estudios sugeridos son mediciones de la presión arterial, análisis de glucosa en sangre y, a partir de los 50 años, revisiones de la próstata. La salud mental también es importante para prevenir

o tratar problemas de ansiedad o depresión.

- Reducir el consumo de alcohol: Beber en cantidades excesivas o con demasiada frecuencia aumenta el riesgo inmediato de sufrir lesiones, accidentes de tránsito y violencia, además de provocar a largo plazo daño en el hígado, enfermedades cardíacas y hasta cáncer. El uso nocivo del alcohol también puede afectar la salud mental y perjudica a las personas que rodean al individuo.
- Deja de fumar: El tabaco causa cáncer, enfermedades pulmonares y cardíacas, así como accidentes cerebrovasculares. Dejar el tabaco beneficia la función pulmonar en un lapso de 2-12 semanas y, pasado un año, el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas será dos veces menor que el de un fumador.
- Comer mejor: La alimentación saludable ayuda a prevenir la diabetes y muchas otras enfermedades. Es necesario incrementar el consumo de agua simple, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales, así como limitar el consumo de sal, azúcar, grasas y alimentos ultra procesados.

Acudir a revisiones periódicas: Se recomienda acudir a chequeos médicos de manera frecuente, aunque la persona se sienta sana. Los estudios sugeridos son mediciones de la presión arterial, análisis de glucosa en sangre y, a partir de los 50 años, revisiones de la próstata.



más recomendaciones

• Actividad física

- Realizar actividad física te ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.
- La actividad física debe hacerse por lo menos 30 minutos diarios cinco días a la semana, si necesitas reducir de peso haz 60 minutos al día siempre con precaución y consultando a tu médico.

• Salud bucal

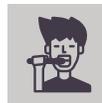
- Para mantener una boca saludable realiza la higiene bucal después de cada comida, usa el hilo dental y posteriormente cepilla tus dientes de 2 a 3 minutos.
- Si presentas encías inflamadas, que sangran fácilmente, dolor al masticar o alguna pieza dental en mal estado acude lo más pronto posible a consulta.

• Salud sexual y reproductiva

- La salud sexual y reproductiva es responsabilidad de dos: platica con tu pareja al respecto y lleven una vida sexual sana, plena y satisfactoria.
- El uso correcto del condón previene infecciones de transmisión sexual y disminuye las posibilidades de un embarazo no planeado.
- Si ya cuentas con las y los hijos deseados, la vasectomía es tu mejor

opción ya que es un método de planificación familiar seguro y definitivo, que no afecta el placer ni el desempeño sexual masculino.

- La salud mental es un estado de bienestar en el cual el individuo se da cuenta de sus propias aptitudes, puede afrontar las presiones normales de la vida, puede trabajar productiva y fructíferamente y es capaz de hacer una contribución a su comunidad.
- Recuerda que la salud mental positiva es parte de la salud general, por lo tanto se recomienda para gozar de buena salud mental:
 - Esta en paz consigo mismo, consciente de sus capacidades, habilidades y deficiencias.
 - Duerme al menos 8 horas al día.
 - Adopta hábitos de alimentación saludable aliméntate sanamente.
 - Realiza actividad física de forma regular.
 - Dedicar tiempo a realizar actividades que disfrutes, ya sean sociales, recreativas, culturales o deportivas y fomenta el hábito de la lectura.
 - Adopta conductas de tolerancia y aceptación de los demás con; el fin de adaptarte en todos los ámbitos y grupos sociales, practica una convivencia cordial y pacífica con todas las personas.



Actividad física. Realizar actividad física te ayuda a prevenir enfermedades y mantener un estado de salud adecuado.

en México

- De acuerdo con datos que publica la Dirección General de Información en Salud en Cubos Dinámicos de defunciones, a nivel nacional en el año 2021, ocurrieron 13,924 defunciones en menores masculinos en el rango de edad de menos de 1 año a 9 años principalmente por: sepsis bacteriana del recién nacido (1,494), dificultad respiratoria del recién nacido (1,304) y otras malformaciones congénitas del corazón (897).
- Para el caso de los adolescentes (10 a 19 años de edad), en ese año se registraron 8,625 y las principales causas de defunción fueron: agresión con disparo de otras armas de fuego y las no especificadas (1,521), lesión autoinfligida intencionalmente por ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación (621) y accidente de vehículo de motor o sin motor, tipo de vehículo no especificado (564).
- Se registraron 281,372 defunciones en adultos de entre 20 y 64 años de edad en el mismo año, destacan: enfermedad respiratoria aguda debido al nuevo coronavirus COVID-19 (75,316), infarto agudo al miocardio (25,824), diabetes mellitus tipo II (22,123). Las defunciones en adultos mayores de más de 65 años fueron un total de: 320,540 en donde destacan: enfermedad respiratoria aguda debido al nuevo coronavirus COVID-19 (68,188), infarto agudo al miocardio (63,321) y

diabetes mellitus tipo II (30,104).

- En el Estado de México, ocurrieron 1,762 defunciones en el grupo de edad de menores de un año a los 9 años de edad, siendo las principales causas: sepsis bacteriana del recién nacido (258), dificultad respiratoria del recién nacido (135) y otras malformaciones congénitas del corazón (135). En el caso de los adolescentes, se registró un total de: 1,028 defunciones entre las que destacan: agresión con disparo de otras armas de fuego y las no especificadas (118), lesión autoinfligida intencionalmente por ahorcamiento, estrangulamiento o sofocación (114) y exposición a factores no especificados (52). Se tiene un registro total de 44,447 defunciones de adultos de entre 20 a 64 años de edad y las principales causas se refieren a: enfermedad respiratoria aguda debido al nuevo coronavirus COVID-19 (15,421), diabetes mellitus tipo II (4,915) e infarto al miocardio (3,553); en tanto que los adultos mayores (grupo de edad de mayores de 65 años de edad) registraron un total de 40,479 defunciones principalmente por: enfermedad respiratoria aguda debido al nuevo coronavirus COVID-19 (9,916), infarto al miocardio (7,698) y diabetes mellitus tipo II (5,771).

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el 52% de las muertes por enfermedades no transmisibles (ENT) en todo el mundo se producen en hombres; tienen una tasa de mortalidad por causas externas cuatro veces mayor que las mujeres y un riesgo siete veces mayor de ser víctimas de homicidios.



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/

correo: cevece@salud.gob.mx

o síguenos por:

