



Hombre: Conserve su salud a cualquier edad

La información de este folleto puede ayudarlo a mantenerse sano. Sepa qué pruebas de detección hacerse, si necesita medicamentos para prevenir enfermedades y qué medidas puede tomar para tener una buena salud.



Obtenga más información sobre una buena salud

Consulte estas páginas web del gobierno federal:

Healthfinder.gov. Guías y recursos para una vida sana, una enciclopedia de temas relativos a la salud, noticias sobre salud y más. Visite: <http://www.healthfinder.gov/espanol/>.

MedlinePlus. Información sobre salud proporcionada por agencias del gobierno y organizaciones de salud, incluida una enciclopedia médica y recursos de salud. Visite: <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/medlineplus.html>.

Hombres Sanos. Página web de AHRQ para hombres acerca de cómo mantenerse sano. Visite www.ahrq.gov/healthymen/ (abra el menú "Información en español").

Si no tiene acceso a una computadora, consulte a su bibliotecario sobre la información de salud disponible en la biblioteca local.

¿Cuál es la fuente de esta guía? La información de este folleto se basa en investigaciones de la Preventive Services Task Force (Comisión Especial de Servicios Preventivos, USPSTF por sus siglas en inglés) de Estados Unidos. La USPSTF, respaldada por la AHRQ, es un panel nacional independiente de expertos médicos que hace recomendaciones con base en evidencia científica, acerca de los servicios clínicos preventivos que debe incluir la atención médica primaria y para qué poblaciones. Si desea información sobre la USPSTF y sus recomendaciones, visite la página: www.uspreventiveservicestaskforce.org (disponible en inglés).



Hágase las pruebas de detección que necesite

Se llaman pruebas de detección aquellas que buscan enfermedades antes de que haya síntomas. Las mediciones de la presión arterial y del colesterol son ejemplos de pruebas de detección.

Algunas pruebas de detección puede hacérselas en el consultorio, como la medición de la presión arterial. Otras, como la colonoscopia, que detecta el cáncer colorrectal, necesitan equipo especial, así que a veces deberá ir a un lugar diferente.

Después de una prueba de detección, pregunte cuándo podrá ver los resultados y quién podrá explicárselos.

Aneurisma aórtico abdominal. Si tiene entre 65 y 75 años de edad y siempre ha fumado, pregunte a su médico o enfermera si necesita hacerse una prueba para detectar un aneurisma aórtico abdominal (AAA). El AAA es un abultamiento de la aorta abdominal, la mayor arteria del cuerpo. Un AAA puede romperse, lo que puede causar hemorragia peligrosa y la muerte.

Cáncer colorrectal. Hágase una prueba de detección de cáncer colorrectal a partir de los 50 años de edad. Tal vez se la deba hacer antes si ha habido casos de cáncer colorrectal en su familia. Hay varias pruebas para detectar este cáncer. Su médico puede ayudarlo a decidir la que más le conviene.

Depresión. Su salud emocional es tan importante como su salud física. Pregunte a su médico o enfermera si necesita una prueba para detectar depresión, sobre todo si durante las últimas dos semanas:

- Se ha sentido desanimado, triste o abatido.
- Ha perdido interés o gusto por hacer las cosas.

Diabetes. Hágase una prueba de diabetes si su presión arterial es mayor de 135/80 o si toma medicamentos para la presión alta.

La diabetes (azúcar alta en la sangre) puede causar problemas en su corazón, cerebro, ojos, pies, riñones, nervios y otras partes del cuerpo.

Presión arterial alta. A partir de los 18 años, debe medirse la presión arterial cada 2 años por lo menos. Se considera alta una presión arterial de 140/90 o más. La presión arterial alta puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones o los ojos e insuficiencia cardíaca.

Colesterol alto. Si tiene 35 años o más, solicite una prueba de colesterol. El colesterol debe evaluarse regularmente a partir de los 20 años de edad si:

- Usted consume tabaco.
- Es usted obeso.
- Padece diabetes o presión arterial alta.
- Tiene antecedente personal de enfermedad del corazón o arterias obstruidas.
- Dentro de su familia ocurrió un ataque al corazón en un hombre antes de los 50 años o en una mujer antes de los 60 años.

¡Es su cuerpo!

Usted conoce su cuerpo mejor que nadie. Avise siempre a su médico o enfermera de cualquier cambio en su salud, incluidos la vista y el oído. Pídale que le hagan pruebas para detectar cualquier condición que le preocupe; no sólo las que aquí se mencionan. Si quiere saber sobre enfermedades como el cáncer de próstata o el cáncer de la piel, por ejemplo, pregunte sobre ellas.

VIH. Pregunte a su médico sobre la detección del VIH si le atañe algo de lo siguiente:

- Ha tenido sexo sin protección con varias personas.
- Tiene relaciones sexuales con hombres.
- Usa o ha usado drogas inyectables.
- Ofrece sexo a cambio de dinero o drogas o tiene relaciones sexuales con personas que lo hacen.
- Tiene o tuvo una pareja sexual infectada por VIH o que se inyecta drogas.
- Está recibiendo tratamiento por una enfermedad de transmisión sexual.
- Recibió una transfusión de sangre entre 1978 y 1985.
- Tiene algún otro motivo de preocupación.

Sífilis. Pregunte a su médico o enfermera si debe someterse a una prueba de detección de sífilis.

Exceso de peso y obesidad. La mejor manera de saber si tiene sobrepeso u obesidad es calcular su índice de masa corporal (BMI, por sus siglas en inglés). Para obtenerlo, introduzca su altura y su peso en una calculadora de BMI como la que se encuentra en: <http://www.nhlbissupport.com/bmi/> (disponible en inglés)

Un BMI entre 18.5 y 25 indica un peso normal. Las personas con un BMI de 30 o más pueden estar obesas. Si es obeso, pregunte a su médico o enfermera cómo obtener orientación intensiva y ayuda para poder cambiar sus hábitos y así bajar de peso. El sobrepeso y la obesidad pueden ocasionar diabetes y enfermedad cardiovascular.

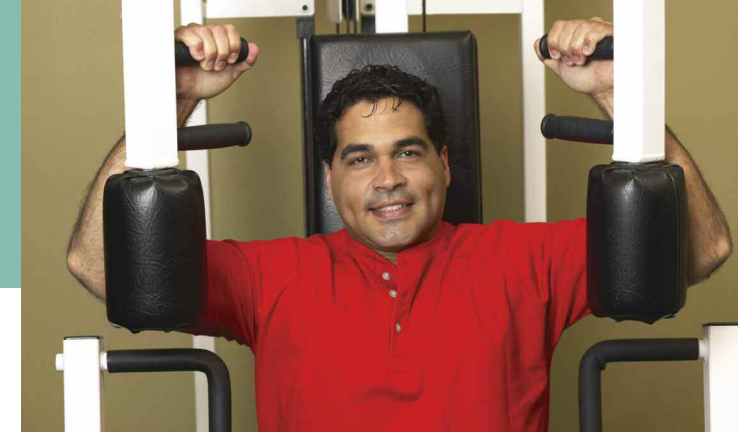
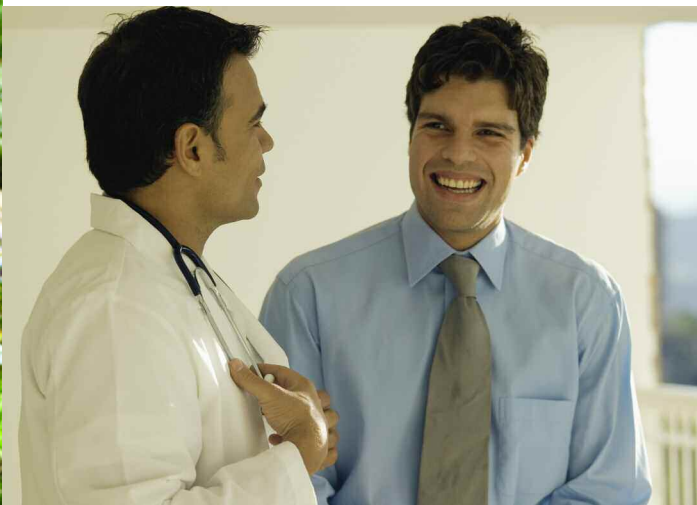


Tome medicamentos preventivos si los necesita

Aspirina. Si tiene 45 años de edad o más, pregunte a su médico si debe tomar aspirina para evitar enfermedades del corazón.

Inmunizaciones.

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Si tiene 65 años o más, vacúnese contra la neumonía.
- Dependiendo de los problemas de salud, es posible que necesite vacunarse contra la neumonía a una edad menor o vacunarse contra enfermedades como la tos ferina o el herpes zóster (culebrilla).
- Pregunte a su médico o enfermera si necesita alguna vacuna. También puede averiguar cuáles necesita, en: www2.cdc.gov/nip/adultimmsched/ (disponible en inglés).



Cambie para tener una buena salud

Haga actividad física y elija alimentos sanos.

Aprenda cómo en www.healthfinder.gov/prevention/ (disponible sólo en inglés).

Llegue a su peso correcto y manténgalo. Busque un equilibrio entre las calorías que ingiere con los alimentos y bebidas, y las que quema con la actividad física.

No fume. Encontrará consejos para dejar el tabaco en www.smokefree.gov/ (página en inglés, pero con referencias a recursos en español). Si quiere hablar con alguien sobre cómo dejarlo, llame a la National Quitline (línea telefónica nacional gratuita): 1-800-QUITNOW (784-8669).

Si toma bebidas alcohólicas, no tome más de dos tragos al día si tiene 65 años o menos.

Y si tiene más de 65 años, no tome más de un trago al día:

Un “trago” estándar es una botella de 12 onzas de cerveza o de refresco de vino (*wine cooler*), una copa de 5 onzas de vino o 1.5 onzas de un licor destilado de 80° proof.