

Los hombres y la salud: tómesese tiempo para cuidarse

Por Teddi Dineley Johnson

Caballeros, arranquen sus motores para cuidar de su salud. Debemos afrontarlo: los estudios demuestran que en promedio, los hombres no son tan saludables como las mujeres. Aunque la diferencia de expectativa de vida entre hombres y mujeres ahora es más pequeña, las chicas siguen viviendo por más tiempo que los chicos; aproximadamente cinco años más. Los motivos son bastante claros: en promedio, los hombres fuman y beben más que las mujeres, consultan mucho menos al médico, se realizan menos análisis preventivos y se arriesgan mucho más que las mujeres. ¿El resultado? Los hombres tienden a morir más jóvenes y más frecuentemente a causa de dolencias, como enfermedades cardíacas, cáncer y accidentes cerebrovasculares, así como también por lesiones.

Según la Asociación Estadounidense del Corazón (American Heart Association), los hombres tienen un mayor riesgo de sufrir un ataque cardíaco que las mujeres, y sufren ataques cardíacos a una edad más temprana que las mujeres. En promedio las estadísticas de cáncer también son superiores en los hombres que en las mujeres; el cáncer de pulmón, próstata y colon son los que tienen la mayor cantidad de víctimas.

“Descubrimos que para los hombres, la salud es algo que no fue inculcado desde la niñez,” expresó Scott Williams, vicepresidente de Men's Health Network, una organización sin fines de lucro que se concentra en la salud de los hombres. “Cuando un niño de 5 años se cae y se

raspa las rodillas, le dicen que ‘los niños grandes no lloran.’ Esa forma de pensar permanece en ese hombre, incluso cuando tiene 50 años y experimenta un dolor en el pecho, lo que puede ser la primera señal de un ataque cardíaco.”

Los varones en edad escolar y universitaria se someten a exámenes físicos por requisitos de admisión para deportes o para la escuela, “pero hemos descubierto que a los 22 ó 23 años hay una especie de precipicio en donde caen y desaparecen, y posiblemente no veamos más a ese hombre hasta los 50 años de edad cuando se presente con ciertos problemas de próstata,” comentó Williams.

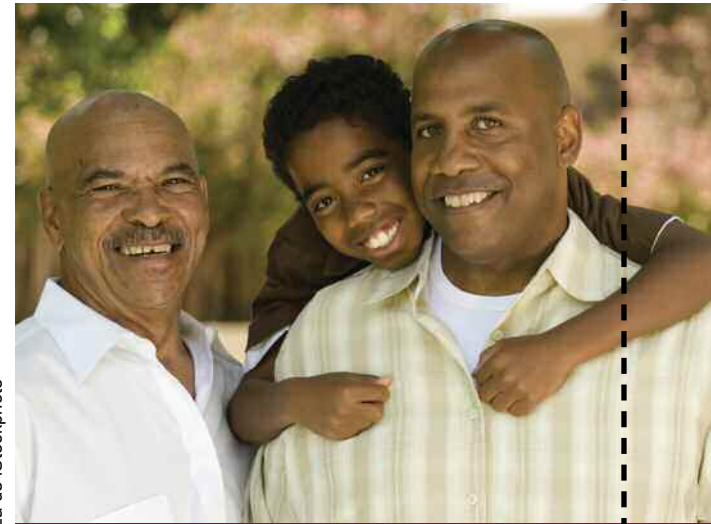
Las posibilidades de prevención y detección precoz se pueden perder en ese interín de 30 años o más, así que no permita que le pase a usted. Comience hoy mismo tomando la decisión de prestar más atención a su cuerpo. Muchos de los principales riesgos de salud a los que se enfrentan los hombres, como cáncer de colon y cardiopatías, pueden prevenirse y tratarse si se diagnostican precozmente. “Si no lo hace por usted, hágalo por su familia,” dijo Williams. “Ya sea por su hijo, su hija, su pareja o familia, es una forma de demostrar que, al cuidar su salud, beneficia a los que lo rodean.”

Conozca los resultados de su salud

Detectar las enfermedades en forma precoz cuando son más fáciles de tratar puede marcar una gran diferencia; por ese motivo, los hombres deberían ser responsables y hacerse los exámenes que les recomiendan, como colesterol en sangre, presión arterial, diabetes y exámenes de detección de cáncer colorrectal y de próstata. Consulte al médico sobre los análisis que debe realizarse según su edad y demás factores de salud. Los resultados brindan una imagen de su estado de salud y el riesgo de padecer ciertas enfermedades; por eso es importante hacer un seguimiento.

Únase a un grupo para lograr el éxito

Para llevar un estilo de vida saludable se aconseja realizar treinta minutos por día de actividad física moderada la mayoría de los días de la semana. No es necesario



Fotos gentileza de iStockphoto

Los hombres deberían cuidar su salud por el bien propio y el su familia.

> Para obtener más consejos saludables sobre el sueño, visite www.cdc.gov/men o www.menshealthnetwork.org

que corra maratones, pero debe dejar el control remoto y levantarse del sillón. Algunas formas divertidas de hacer ejercicio pueden ser hacer una caminata enérgica, andar en bicicleta — use casco — o disfrutar de un deporte en equipo. Y es más probable que esté más dispuesto a seguir un régimen de ejercicios si los hace con un amigo, dice el Dr. Perry Karfunkel, PhD, médico de atención primaria en Burlington, Massachusetts, e integrante del consejo de asesores de Men's Health Network.

“Incluso si es simplemente caminar, es más probable que realmente salga si alguien lo está esperando,” menciona el Dr. Karfunkel.

Ocupese de lo básico y tome la iniciativa

Mejorar su salud puede ser tan simple como dormir más tiempo o llevar una dieta saludable. Aumente el consumo de frutas, verduras y cereales integrales, y opte por leche y productos lácteos semidescremados o descremados. Consuma alimentos que contengan pocas grasas saturadas y use poca cantidad de sal.

¿Otro buen consejo? Tome medicamentos de prevención si los necesita, mantenga un peso saludable y abandone el hábito de fumar si es que fuma, ya que nueve de cada diez muertes por cáncer de pulmón son consecuencia del tabaquismo. Si toma alcohol, hágalo con moderación o pida asesoramiento a su médico para reducir la cantidad. Además, manténgase al día con las inmunizaciones. Póngase la vacuna contra la gripe anual y pregunte al proveedor de atención médica sobre las demás vacunas que podría necesitar.

Y también escuchen atentas las mujeres: ustedes desempeñan una función primordial a la hora de mantener la salud de los hombres que forman parte de su vida. Las mujeres por lo general son las líderes del cuidado de la salud en la familia, y generalmente recae sobre la mujer tener que motivar a sus maridos, hijos, hermanos y padres a que sean responsables por su propia salud.

Hágase tiempo para formar parte del juego

Hacer una cita con el proveedor de atención médica es un primer paso importante hacia una mejor salud.

Dé a su médico toda la información posible sobre sus antecedentes médicos, al igual que todos los medicamentos que toma y problemas de salud que pueda estar experimentando. No se cohíba: los proveedores de atención médica han oído de todo. Además, los estudios demuestran que los hombres no manejan el estrés de la misma forma que las mujeres, así que si la vida le está jugando una mala pasada, recuerde mencionarlo en la conversación.

