

The Wellness News

Número 44. junio de 2011



Salud preventiva para los hombres: Consejos para tener una vida más larga y saludable

Del 13 al 19 de junio de 2011 se celebra la semana nacional de la salud de los hombres. El objetivo de esta semana de la salud de los hombres es ayudar a crear conciencia acerca de los problemas que rodean la salud de los hombres, como el cáncer de próstata. El cáncer de próstata es una epidemia en aumento y según la Sociedad Americana de Cáncer, será fatal para uno de 36 hombres. La salud de los hombres no sólo los afecta a ellos, sino que también afecta a sus hermanas, esposas, hijas y madres. Los exámenes y pruebas preventivos pueden ayudar a la detección temprana de problemas y así, permitir que los hombres puedan tener una vida más saludable.

Consejos para mantenerse saludable

Para mantener un estilo de vida saludable, existen algunos consejos básicos que pueden ayudar a reducir el riesgo de sufrir enfermedades y aumentar la calidad de vida. Consulte estos consejos para mantenerse saludable:

No fume – Fumar aumenta el riesgo de sufrir varias enfermedades, incluyendo enfermedades cardiovasculares. Evite el humo del cigarrillo, ¡sea fumador o fumador pasivo!

Sea activo físicamente – Comprométase a hacer actividad física durante 30 minutos como mínimo, 5 días por semana.

Siga una dieta saludable – Consuma 5 porciones de verduras como mínimo y 2 porciones de frutas, todos los días. Para más información, consulte la pirámide alimenticia en <http://www.mypyramid.gov>.

Mantenga un peso saludable – Comprométase a hacer actividad física regularmente, ya que junto con una dieta sana, podrá mantener un peso saludable.

Tome alcohol con moderación – Los hombres no deberían consumir más de 2 bebidas por día. Una bebida puede ser una cerveza de 350 ml, una copa de vino de 150 ml o 45 ml de alguna bebida blanca.

Realice las pruebas de detección recomendadas – Consulte las pruebas recomendadas en la próxima página y consulte con su médico para obtener más información.

Según el Instituto Nacional de Cáncer, gracias a un estudio de observación se descubrió que ¡la actividad física reduce el cáncer de colon en un 50%!

The Wellness News

Más...

Pruebas de detección recomendadas

IMC: Controle su IMC (medida de la grasa corporal en base a la altura y el peso) para prevenir la obesidad que puede aumentar el riesgo de sufrir varias enfermedades.

Cáncer de próstata: Los hombres pueden realizarse el examen digital de recto y una prueba del antígeno prostático específico. Consulte con su médico si usted necesita hacerse un examen digital de recto o una prueba de PSA. La Asociación americana de urología recomienda que los hombres comiencen a controlarse a los 40 años.

Cáncer de testículo: La mayoría de los casos de este tipo de cáncer ocurren entre los 20 y 54 años. La sociedad americana de cáncer recomienda que todos los hombres se hagan un examen de testículo, cada vez que consulten al médico por un examen de rutina

Cáncer de colon: Como esta es la segunda causa de muerte más común, los exámenes de recto deben comenzar a realizarse a los 50 años, y antes si hay algún historial en la familia. Una colonoscopia es una prueba común para detectar pólipos y cáncer de colon.

Presión arterial: El riesgo de sufrir presión alta, aumenta con la edad. Los niveles normales son menos de 120/80, si son más altos, el corazón se debe esforzar demasiado. ¡Controle su presión arterial con frecuencia!

Colesterol: Controle sus niveles de colesterol con regularidad, comience a los 35 años o antes si tiene algún factor de riesgo como el tabaco, presión arterial alta, diabetes, historial familiar.

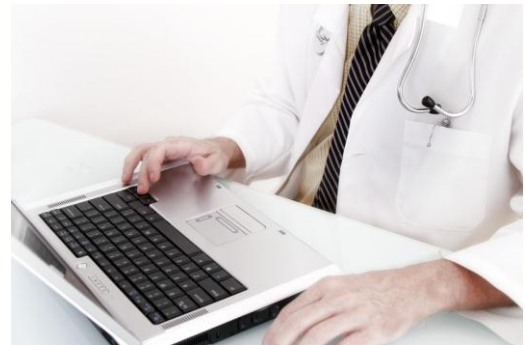
Pruebas de detección recomendadas continuación

Diabetes: 1/3 de los norteamericanos que sufren diabetes, todavía no lo saben. Hágase un examen de diabetes cada tres años a los 45 años puede estar en riesgo.

Depresión: ¡Su salud emocional es tan importante como su salud mental! Hable con su médico acerca de la depresión para poder recibir tratamiento.

Infecciones transmitidas sexualmente: Hable con su médico si puede estar en riesgo.

Glaucoma: Este grupo de enfermedades oculares pueden conducir a la ceguera. Los controles deberían realizarse cada dos o cuatro años hasta los 65 años y a partir de esta edad, todos los años.



Para más información, llame a su educador de salud al 1-800-433-2320