



SALUD MASCULINA: TODO lo que nosotras debemos saber

TRADICIONALMENTE LOS HOMBRES SON APÁTICOS RESPECTO A SU SALUD. AQUÍ TE CONTAMOS CÓMO AYUDARLOS A PREVENIR LAS PRINCIPALES ENFERMEDADES QUE LOS AFECTAN.



Exámenes anuales

- 1 • 18 a 30 años: Controlar peso, talla, presión arterial y frecuencia cardíaca. También se puede solicitar exámenes como glicemia y colesterol total si existen antecedentes personales y/o familiares de riesgo (obesidad, diabetes).
- 2 • 30 años en adelante: A los exámenes anteriores hay que agregar un perfil lipídico para pesquisar alteraciones en los distintos tipos de colesterol que pueden originar problemas cardiovasculares. También un electrocardiograma para evaluar la función del corazón.
- 3 • 40 años y más: Sumar un test de esfuerzo y un examen de sangre llamado antígeno prostático que se debe complementar obligatoriamente con el tacto rectal para prevenir el cáncer de próstata.
- 4 • 50 años y más: Es ideal anexar una colonoscopia que permita prevenir el cáncer de colon. En algunos casos también se recomienda realizar una medición de los niveles de testosterona para manejar la andropausia.
- 5 • 60 y más: Añadir una evaluación de la funcionalidad física y mental, para identificar problemas como alteraciones en la movilidad, equilibrio, memoria y capacidad cognitiva, entre otros. También se recomienda realizar una evaluación visual y auditiva.

“Yo no voy nunca al doctor” y “me carga hacerme exámenes”, son frases recurrentes en muchos hombres chilenos, que se resisten a asistir a la consulta de algún especialista o tienden a automedicarse.

Esta obstinación de esposos e hijos mayores, hace que seamos nosotras, mujeres y madres, las que tengamos que insistir hasta el cansancio para que acudan al médico o se hagan un chequeo.

Las especialistas en salud preventiva y académicas de la Escuela de Enfermería de la Universidad Mayor, Alejandra Ojeda y Julieta Araneda, entregan una guía de las principales enfermedades que afectan a los hombres y los exámenes preventivos que se deben realizar en forma periódica para que nosotras estemos enteradas y podamos ayudarlos en el cuidado de su salud.

LO MÁS COMÚN

Las académicas explican que es preciso insistir en un cambio de actitud y ayudarlos a reconocer la prevención como la mejor manera de evitar una enfermedad crónica o un acontecimiento inesperado que

llegue a poner en riesgo su vida.

Entre los problemas más comunes se encuentran los cardiovasculares, más prevalentes entre los 30 y 50 años, pudiendo desarrollar enfermedades como hipertensión arterial, diabetes y alteraciones de los lípidos, así como también problemas coronarios.

Otro fantasma que los ronda —sí, también a ellos— es la obesidad, que favorece la aparición de enfermedades cardíacas. Si la distribución de la grasa es preferentemente abdominal, existe mayor riesgo de desarrollar resistencia a la insulina y luego, diabetes.

Alrededor de los 40 años pueden aparecer los primeros signos de hiperplasia prostática, por lo que deben estar atentos a problemas al momento de orinar y al dolor bajo el abdomen.

Así como las mujeres llegan a la menopausia, ellos tienen lo suyo. La andropausia es el resultado de niveles bajos de testosterona. Esta hormona comienza a descender con los años, siendo crucial para el funcionamiento sexual y en la prevención de la osteoporosis y cardiopatías.