

ENFOQUE EN LA SALUD MASCULINA

Una manzana por día o no... Es hora de hablar con su doctor

(NAPSMA)—Durante la Semana Nacional de la Salud del Hombre, y durante todo el año, se debe alentar a los hombres para que se comprometan a mantener y tomar conciencia de su salud. Los proveedores de servicios para la salud están aprovechando esta oportunidad para recordar a los hombres de mantener un estilo de vida saludable no sólo durante una semana, sino todos los días. En forma similar, cuidar su cuerpo es como cuidar su automóvil. Para mantener a ambos en funcionamiento y soportar cargas pesadas, usted necesita ajustes regulares para evitar que se desarrollen problemas mayores.

Lo que se dice sobre los hábitos de manejo de los hombres parece también ser verdad para los hábitos del cuidado de la salud: a los hombres no les gusta pedir direcciones. Pero es un mal hábito no pedir direcciones cuando se trata de su salud. Su cuerpo no viene con un manual del usuario. Por eso es tan importante que usted aprenda más sobre problemas comunes de la salud que afectan a los hombres, y como se relacionan entre sí.

Conocer y evitar factores de riesgo

Un programa preventivo de la salud, incluyendo una dieta saludable, ejercicios y chequeos regulares, puede ayudar a los hombres a prevenir enfermedades, vivir más tiempo y conservar la calidad de vida mientras envejecen. La mayoría de los factores de riesgo principales de los hombres provienen de un estilo de vida no saludable, lo que puede incluir estrés, falta de ejercicio, dieta mala, fumar, o alcohol excesivo o uso de drogas. Estos factores de riesgo pueden causar presión arterial alta, colesterol alto, y/o enfermedades coronarias. Algunos no se pueden cambiar, como la edad o historia familiar de salud, pero

Para un estilo de vida saludable

- Deje de fumar
- Aliméntese con una dieta saludable alta en frutas y vegetales
- Haga ejercicio regularmente
- Hable con su proveedor de servicios de la salud sobre controlar o prevenir la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes.

usted puede cuidarse mejor ahora y minimizar su riesgo de serias enfermedades futuras. Con respecto a los factores de riesgo que se pueden cambiar, usted puede tomar medidas diarias para reducirlos o eliminarlos mejorando su estilo de vida de maneras saludables. Éstas incluyen:

- Deje de fumar
- Aliméntese con una dieta saludable alta en frutas y vegetales
- Haga ejercicio regularmente
- Hable con su proveedor de servicios de la salud sobre controlar o prevenir la presión arterial alta, el colesterol alto y la diabetes.

La importancia de la salud sexual

Un problema común de la salud de los hombres es la erectile dysfunction - ED (disfunción eréctil). Generalmente no se presta atención a esta condición, quizás porque es muy vergonzoso para los hombres el hablar sobre sus problemas para tener o mantener una erección. Si usted tiene problemas íntimos, es importante discutirlos con su doctor, sin importar cuán extraña usted imagine que pueda ser la conversación.

“ED generalmente puede ser un indicador de un número de condiciones médicas ocultas, incluyendo diabetes, enfermedades coronarias y depresión. Así mismo, cualquiera de estas condi-

ciones pueden tener efecto en la función sexual”, manifestó el doctor John P. Mulhall, M.D., profesor asociado de urología del Weill Medical College en la universidad Cornell. “Es por eso que es especialmente importante hablar con su doctor sobre ED o cualquier otro problema de salud sexual”.

Encontrar y hablar con el doctor adecuado

Ser un paciente puede ser una experiencia traumática, razón por la cual muchos hombres ni siquiera se hacen chequeos regulares. De hecho, los estudios indican que los hombres generalmente ignoran los síntomas o retrasan la atención médica cuando están enfermos o con dolor. Es importante que usted le diga a su doctor cualquier problema de salud que usted esté experimentando, aún si es incómodo discutirlo. Las preguntas simples son algunas maneras fáciles de comenzar la charla sobre ED (“Escúchame, doctor, tengo problemas en la habitación, ¿puede ser que algo ande mal?” o “¿Es posible que mi vida sexual esté decayendo?”), y sólo continúe con lo que lo hace sentir incómodo.

Las estadísticas gubernamentales muestran que uno de cada tres hombres (33 por ciento) no tiene un médico regular al cual visitar cuando están enfermos o necesitan consejos médicos. Si usted no tiene un doctor en la actualidad o quiere encontrar uno que se especialice en ED y salud sexual de los hombres, existe nuevo recurso llamado Men's Sexual Health Referral Network (Red de Referencia para la Salud Sexual de los Hombres) para ayudarlo a encontrar un médico o consejero. Visite www.medicosparahombres.com para acceso confidencial a información sobre doctores.

Hombres, trátense tan bien como tratan a su automóvil y hablen con su doctor sobre su salud.