



Lista de verificación para hombres

Qué deben saber los hombres latinos

Urology Care

FOUNDATION™

The Official Foundation of the
American Urological Association

¿Qué deben saber los hombres latinos para mantener una vida saludable?

Puede que a muchos hombres les hayan enseñado a arreglar un neumático pinchado, un grifo que gotea o incluso a reparar un agujero en la pared, pero ¿saben lo que tienen que hacer para mantener una vida saludable? ¿Sabía que los hombres latinos tienen un mayor riesgo de padecer determinados problemas de salud? Si es un hombre latino y quiere mantener una vida

saludable, esta hoja de datos puede ayudarlo a crear su propia lista para controlar su salud.

¿Cuándo deben visitar a su médico los hombres latinos?

Los controles de rutina pueden ayudar a identificar una serie de afecciones que pueden afectar la salud de los hombres, como el cáncer de próstata. Saber cuándo visitar a un médico puede

CONTROLES Y ANÁLISIS DE DETECCIÓN	¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO?
Examen físico	Atención preventiva para una salud plena	Todos los años.
Examen testicular	Detecta el cáncer testicular	Todos los años, durante el examen físico o de inmediato si encuentra bultos durante una autoexploración.
Presión arterial	Detecta la hipertensión (presión arterial alta)	Todos los años o según las indicaciones de su médico.
Colesterol	El colesterol alto puede provocar enfermedades cardíacas	Cada cinco años o según las indicaciones de su médico.
Análisis del antígeno prostático específico (PSA)	Detecta el cáncer de próstata	Considere hablar con su médico sobre si le recomienda un análisis de cáncer de próstata a los 55 años, para los hombres con un riesgo medio, o entre los 40 y 45 años, para los hombres con un riesgo mayor, es decir, aquellos cuyos familiares (padre, hermano, tío, hijo) tienen cáncer de próstata.
Prueba de A1C	Detecta niveles altos de azúcar en sangre	Si tiene antecedentes familiares de diabetes, tiene sobrepeso o le preocupa su situación personal, hable con su médico sobre la detección de esta enfermedad.

Lista de verificación para hombres

Qué deben saberlos hombres latinos

ayudarlo a tener más presente su salud. Se pueden planificar muchos análisis y controles, por lo que es bueno saber cuándo son necesarios y con qué frecuencia.

¿Cuál es el tipo de cáncer más común para los hombres latinos?

Muchos hombres prefieren evitar la palabra "cáncer". Sin embargo, saber más sobre el cáncer puede ayudarlo a controlar su salud. Los tipos de cáncer que afectan a la mayoría de los hombres son:



PRÓSTATA



PULMÓN



COLORRECTAL

Los tipos de cáncer más comúnmente diagnosticados a los hombres latinos son el cáncer de próstata y el cáncer colorrectal. ¿Sabía que, aproximadamente, 15 000 hombres latinos serán diagnosticados con cáncer de próstata en un año? Los hombres afroamericanos y los caribeños de origen africano tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de próstata.

¿Qué más deben incluir los hombres latinos en su lista de verificación de salud?

Para los hombres, la urología incluye el tracto urinario y los órganos reproductivos masculinos, o los aparatos "debajo del cinturón". A continuación, se incluyen más consejos para llevar una vida sana que debes tener en cuenta para tu lista de verificación de salud:

Presión arterial: Si su presión arterial es de 120/80 mmHg, está en un rango normal. Sin embargo, más del 50 % de los hombres latinos tiene presión arterial alta (hipertensión).

Peso: El índice de masa corporal (IMC) normal para los hombres latinos está entre 18,5 y 24,9. Sin embargo, el 80 % de los hombres latinos no está en ese rango y se considera que tienen sobrepeso u obesidad. Consulte con su médico para saber cuál debe ser su peso e IMC adecuados.

Colesterol: El rango de colesterol ideal debería ser inferior a 200 mg/dL con lipoproteínas de baja densidad inferior a 100 mg/dL y triglicéridos inferiores a 150 mg/dL.

Descanso: Los adultos deben intentar dormir entre siete y nueve horas. Los malos hábitos de sueño se relacionan con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas. Consulte a su médico si tiene problemas para lograr un sueño reparador.

Relaciones sexuales: ¿Sabía que 30 millones de hombres tienen disfunción eréctil (DE) en los Estados Unidos? La DE puede ser causada por el tabaquismo, la obesidad, la diabetes y un estilo de vida sedentario. Si tiene disfunción eréctil o erecciones dolorosas o presenta sangre en la orina o dificultades para orinar, debe hablar con su médico.

Cada hombre es único, así que hable con su médico sobre los valores y análisis adecuados para usted.

Acerca de Urology Care Foundation

Urology Care Foundation es la principal fundación de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología (American Urological Association, AUA). Ofrecemos información para quienes están tratando activamente su salud urológica y para quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y está revisada por médicos especialistas.

Para obtener más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, UrologyHealth.org/UrologicConditions o visite UrologyHealth.org/FindAUrologist para encontrar un médico cerca de su domicilio.

Descargo de responsabilidad

Esta información no es una herramienta de autodiagnóstico ni constituye un sustituto para el asesoramiento médico profesional. No debe utilizarse ni depender de ella para dicho propósito. Hable con su urólogo o médico sobre las dudas que tenga sobre su salud. Hable siempre con el médico antes de comenzar o dejar los tratamientos, incluidos los medicamentos.

Para obtener más información sobre el cáncer de próstata y otras afecciones urológicas, visite UrologyHealth.org/Download o llame al 800-828-7866.

Financiamiento y colaboración provistos por

