

# Lista de verificación para hombres

## Lo que deben saber los hombres afroamericanos



### ¿Qué deben saber los hombres afroamericanos para mantenerse saludables?

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 mantenerse saludables? ¿Sabía que los hombres afroamericanos tienen un mayor riesgo de padecer determinados problemas de salud? Si es un hombre afroamericano 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 afroamericanos?

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 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.

CONTROLES Y ANÁLISIS DE DETECCIÓN	¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO?
<b>Examen físico</b>	Atención preventiva para una salud plena	Todos los años
<b>Examen testicular</b>	Detecta el cáncer testicular	Todos los años, durante los exámenes físicos o de inmediato si encuentra bultos durante una autoexploración.
<b>Presión arterial</b>	Detecta la hipertensión (presión arterial alta)	Todos los años o según las indicaciones de su médico
<b>Colesterol</b>	El colesterol alto puede provocar enfermedades cardíacas	Cada cinco años o según las indicaciones de su médico
<b>Análisis del antígeno prostático específico (PSA)</b>	Detecta el cáncer de próstata	Los hombres afroamericanos y los hombres con antecedentes familiares tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de próstata. Considere hablar con el médico cuando cumpla 45 años sobre si los estudios de detección de cáncer de próstata son adecuados para usted.
<b>Prueba de A1C</b>	Detecta niveles altos de azúcar en sangre	Si tiene antecedentes familiares de diabetes, tiene sobrepeso o le preocupa su situación personal, hable con el médico sobre la detección de esta afección.

# Lista de verificación para hombres

## Lo que deben saber los hombres afroamericanos

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

Muchos hombres prefieren evitar la palabra “cáncer”. Sin embargo, saber más sobre el cáncer puede ayudarlo a controlar su salud. Los tres cánceres principales en los hombres son los



PRÓSTATA



PULMÓN



COLORRECTAL

siguientes:

¿Sabía que aproximadamente 30 000 hombres afroamericanos serán diagnosticados con cáncer de próstata este año? Los hombres afroamericanos y los caribeños de origen africano tienen un mayor riesgo de padecer cáncer de próstata. Además, tienen mayor probabilidad de que se lo diagnostiquen a edades más tempranas. No queda claro por qué el cáncer de próstata afecta a los hombres afroamericanos más que a otras etnias, pero se sabe que los hombres afroamericanos son casi 2,5 veces más propensos a morir a causa de esta enfermedad.

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

Para los hombres, la urología incluye el tracto urinario y los órganos reproductivos masculinos, que puede considerar en conjunto como los sistemas “debajo del cinturón”. A continuación, se incluyen más consejos para llevar una vida sana que debe tener en cuenta para su lista de verificación de salud:

**Presión arterial:** si su presión arterial es menor que 120/80 mmHg, está en un rango normal. Pero más del 45 % de los hombres afroamericanos tiene presión arterial alta (hipertensión).

**Peso:** el índice de masa corporal (IMC) normal para los hombres afroamericanos está entre 18,5 y 24,9. Por ejemplo, alguien que mide más de 6 pies (1,83 m) puede pesar hasta 183 lb (83 kg), y esto puede considerarse como un peso saludable. Sin embargo, el 38 % de los hombres afroamericanos no está en ese rango, y se los considera obesos. Consulte con su médico para saber cuál debe ser su peso e IMC adecuados. Además, el rango de colesterol recomendado debe ser inferior a 200 mg/dl.

**Azúcar:** Controlar los niveles de glucemia con una prueba de A1C puede ayudar a detectar la diabetes. Un resultado de A1C debajo del 5,7 % se considera normal; del 5,7 % al 6,4 % puede ser un signo de prediabetes, y del 6,5 % o superior puede ser un signo de diabetes.

**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? El tabaquismo, la obesidad, la diabetes y un estilo de vida sedentario pueden influir en la DE.

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 una de las principales fundaciones de salud urológica del mundo y la fundación oficial de la Asociación Estadounidense de Urología. Ofrecemos información a las personas que tratan activamente su salud urológica y a quienes están preparados para adoptar cambios saludables. Nuestra información se basa en los recursos de la Asociación Estadounidense de Urología y la revisan médicos especialistas.

Para más información, visite el sitio web de Urology Care Foundation, [UrologyHealth.org/UrologicConditions](http://UrologyHealth.org/UrologicConditions) o diríjase a [UrologyHealth.org/FindAUrologist](http://UrologyHealth.org/FindAUrologist) y busque un médico cerca suyo.

### Descargo de responsabilidad

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

Para obtener copias de material impreso sobre el cáncer de próstata y otras afecciones urológicas, visite [UrologyHealth.org/Download](http://UrologyHealth.org/Download) o llame al +1-800-828-7866.