

SALUD DE LOS HOMBRES



SEGÚN EL CDC, LOS HOMBRES TIENEN UN MAYOR RIESGO DE MUERTE EN TODOS LOS GRUPOS DE EDAD, Y EN PROMEDIO, LOS HOMBRES MUEREN UNOS 5 AÑOS ANTES QUE LAS MUJERES.

Principales Causas de Muerte Entre los Hombres Hispanos

1. Cardiopatía
2. Cáncer
3. Lesiones no intencionales
4. Derrame cerebral
5. Diabetes
6. Enfermedad crónica del hígado
7. Suicidio
8. Enfermedades respiratorias inferiores crónicas
9. Homicidio
10. Alzheimer

Según un estudio de 2017 del CDC

¡PRIORIZAR LA PREVENCIÓN!



1) Dieta saludable

LA BUENA SALUD COMIENZA CON UNA BUENA NUTRICIÓN. INCLUYA FRUTAS Y VERDURAS EN SU DIETA PARA OBTENER LAS VITAMINAS Y MINERALES QUE NECESITA

2) Mantenerse activo

SALGA A CAMINAR AFUERA, SUBA LAS ESCALERAS EN LUGAR DEL ELEVADOR, JUEGUE AFUERA CON SUS HIJOS, PRACTIQUE DEPORTES CON SU FAMILIA.



3) Hacerse exámenes de salud



PODER RECONOCER LOS SÍNTOMAS ES UN ASPECTO IMPORTANTE DE LA PREVENCIÓN. EL RIESGO DE DESARROLLAR CONDICIONES DE SALUD TAMBIÉN CAMBIA CON LA EDAD. PREGÚNTELE A SU MÉDICO SOBRE LAS PRINCIPALES PREOCUPACIONES DE SALUD EN SU GRUPO DE EDAD.

Ayúdenos a correr la voz compartiendo esta información con otros hombres en su vida!

¡La Clínica Lestonnac en Orange atiende el doble de pacientes femeninas que hombres!

"Reconocer y prevenir los problemas de salud de los hombres no es solo un problema del hombre ... La salud de los hombres es realmente un problema familiar."

CONGRESISTA BILL RICHARDSON

SALUD DE LOS HOMBRES



¿Qué deberías comprobar cada año ?:

- Detección de ETS: si usted es sexualmente activo o si cambia de pareja sexual, las evaluaciones lo protegerá a usted y a los demás.
- Presión arterial: la presión arterial irregular es un factor de riesgo para muchas afecciones que vienen con la edad.

LOS 20 Y 30 AÑOS

- Examen físico al menos cada 3 años.
- Exámenes de sangre y análisis de orina cada 3 años.
 - Exámenes de detección de colesterol, diabetes, disfunción renal o tiroidea)
- Examen testicular
 - Exámenes de detección del cáncer testicular, que es el cáncer más común en hombres estadounidenses entre las edades de 15 y 35 años.



LOS 40 Y 50 AÑOS

- Examen físico cada 1-2 años.
- Análisis de sangre y análisis de orina cada año
 - Exámenes de detección de colesterol, diabetes, disfunción renal o tiroidea)
- Prueba de PSA y examen rectal todos los años para hombres de 45 años en adelante
 - Detectar infecciones, cáncer de colon y próstata.
- EKG cada 1-2 años
 - Detectar anomalías cardíacas
- Colonoscopia cada 10 años para hombres de 50 años en adelante.
 - Pantallas para cáncer colorrectal



LOS 60 Y MÁS AÑOS

- Examen físico todos los años
- Exámenes de sangre y análisis de orina cada año.
 - Exámenes de detección de colesterol, diabetes, disfunción renal o tiroidea)
- Prueba de PSA y examen rectal cada año
 - Detectar infecciones, cáncer de colon y próstata.
- EKG cada año
 - Detectar anomalías cardíacas
- Colonoscopia cada 10 años
 - Pantallas para cáncer colorrectal



ETS COMUNES EN HOMBRES

- Clamidia, gonorrea, herpes genital y verrugas son tipos de ETS comunes.
 - Muchos tipos de ETS tampoco producen síntomas o signos. Es por eso que hacerse la prueba es crucial.
- El sexo oral NO está exento de riesgos. Muchos tipos de ETS se pueden transmitir durante el sexo oral, como la sífilis, el herpes y la gonorrea.



VACUNAS

- Vacuna contra la gripe todos los años
- Refuerzo contra el tétanos, Tdap cada 10 años
- Vacuna contra el virus del papiloma humano (HPV)
 - El CDC recomienda la vacuna para todos los adultos de hasta 26 años. Consulte a su médico si tiene más de 26 años.
- Vacuna contra el herpes zóster a los 50 años
- Dos vacunas contra la neumonía, a partir de los 65 años.

