

A medida que nos hacemos mayores, el riesgo de desarrollar alguna enfermedad seria, aumenta. Teniendo ésto en cuenta, malos hábitos como fumar, una dieta desequilibrada, el consumo de drogas o beber en exceso, se convierten en mayores riesgos y deberían solucionarse lo antes posible.

Los temas de salud de mayor importancia para hombres de 25 a 50 años incluyen:

01

Depresión

Aunque las mujeres hablen más de su depresión, las estadísticas de suicidio son mayores en los hombres. Los casos de depresión sin tratamiento son el mayor factor de riesgo en suicidio, siendo éste la mayor causa de muerte en hombres jóvenes

La depresión es una enfermedad muy común que puede afectar tanto a hombres como mujeres de cualquier edad y en cualquier momento. Es mucho más que sentirse deprimido unos cuantos días. La depresión es un estado de larga duración que puede, en muchos casos, dominar el día a día.

02

Fumar

Si eres fumador, lo mejor es dejarlo lo antes posible. ¿Porqué? 1 de cada 2 fumadores morirá a causa de este hábito.

Fumar causa:

- A un tercio de los casos de cáncer
- B 85% de las muertes de cáncer de pulmón
- C 4 de cada 5 muertes por enfisema y bronquitis
- D 1 de cada 4 muertes por enfermedad coronaria

03

Problemas de peso

Los problemas de salud relacionados con el peso pueden desarrollarse si adquieres gran cantidad de grasa corporal y sufres de sobrepeso u obesidad.

Exceso de grasa corporal en la zona abdominal puede ser factor de riesgo y es muy común en los hombres de mediana edad.

Para saber si estas en riesgo mide el perímetro de de tu cintura por la zona del botón de los pantalones y compáralo con estos valores:

- A 94 a 101 cm – sobrepeso
- B más de 102 cm – obeso

Los siguientes problemas físicos, psicológicos y sociales están relacionados con la obesidad.

- A Pérdida de aliento, ronquera, dificultades al dormir
- B Dolor de espalda, rodillas y tobillos, osteoartritis
- C Excesivo sudor, pie de atleta
- D Dificultades sexuales
- E Niveles de glucosa en sangre elevados y diabetes de Tipo 2
- F Presión arterial elevada e ictus
- G Elevados niveles de colesterol y triglicéridos (otro tipo de grasa en la sangre) enfermedad coronaria
- H Cálculos biliares
- I Cáncer de próstata y colon
- J Baja autoestima y depresión

04

Problemas sexuales

Como la persistente o recurrente imposibilidad de conseguir o mantener una erección el tiempo suficiente para mantener la actividad sexual deseada.

Normalmente, la imposibilidad ocasional de tener una erección no constituye un problema.

Mayoría de hombres experimentan dificultades para tener una erección al menos una vez. Esto puede ser debido al estrés, cansancio, demasiado alcohol o simplemente que no te apetece sexo en ese momento. Una disfunción eréctil persistente afecta aproximadamente al 10% de los hombres en algún momento.

Si bien la edad no es por si misma la causa de la disfunción eréctil, el riesgo sin embargo aumenta al hacerte mayor. Un 18% de los hombres de 50 a 59 años tiene problemas con sus erecciones comparado con un 7% en hombres de 18-29 años.

05

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Son muy comunes y pueden afectarte ya seas hetero, gay o bisexual. No es fundamental que tengas relaciones sexuales con muchas personas para ponerte en riesgo de coger una ETS – un breve encuentro con las ETS puede ser más que suficiente.

Estas infecciones pueden transmitirse de diferentes maneras:

- A a través de sexo vaginal
- B a través de sexo oral
- C a través de sexo anal
- D por contacto cutáneo

Algunos de los síntomas más frecuentes de ETS incluyen:

- A secreción amarillenta a través del pene
- B inflamación testicular
- C picor en el pene
- D dolor al orinar

Si presentas alguno de estos síntomas o cualquier otro síntoma sospechoso, lo mejor es que visites a tu médico.

Las mejores maneras de evitar las ETS incluye:

- A Celibato (una opción no deseada por la mayoría).
- B Practicar sexo seguro (siempre usar condón cuando haya penetración).
- C Controles rutinarios por tu médico. Esto es muy importante ya que no todas las ETS presentan síntomas.

Recuerda que la mayoría de las ETS pueden ser fácilmente tratadas.