

Hoy en día, los hombres viven más años que antes. Aunque la expectativa de vida no es aún la de las mujeres, los hombres de mayor edad están intentando igualarla.

Es de vital importancia cuidar tu salud a medida que te haces mayor.

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

01

### **Problemas de próstata**

El cáncer de próstata es uno de los más comunes entre los hombres. De los hombres diagnosticados con cáncer cada año, alrededor de un tercio tienen cáncer de próstata.

El cáncer de próstata ocurre cuando las células de la próstata empiezan a crecer descontroladamente. Con un diagnóstico precoz y el tratamiento adecuado, el cáncer de próstata tiene un índice de cura superior al 90%.

Ser diagnosticado con cáncer de próstata puede ser una experiencia que transforme tu vida. Es necesario tomar decisiones difíciles sobre tratamientos que pueden afectar, no solo la vida del hombre diagnosticado, sino también a su familia, de una forma significativa durante muchos años.

02

### **Depresión**

Aunque más mujeres hablan 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.

03

### **Cáncer**

Una de cada tres personas tendrá cáncer en algún momento de su vida y una de cada cuatro morirá de ésta enfermedad.

El cáncer aparece cuando una o más células se dividen de modo descontrolado. Normalmente, las células se dividen para reemplazar aquellas que mueren, pero a veces una célula se multiplica creando un bulto o tumor. No todos estos nódulos son peligrosos, muchos son benignos y no se desarrollarán.

Pero algunos son malignos – esto significa que poseen la capacidad de desarrollarse a través del cuerpo dañando hueso y tejido, bloqueando salidas y destruyendo nervios. Estos son los tumores a los que llamamos cáncer.

Los síntomas varían de cáncer a cáncer pero éstos son los más generales:

- A Crecimiento anómalo, bulto o nódulo
- B Pérdida de peso no justificada
- C Pérdida de apetito
- D Una herida o úlcera que no cicatriza
- E Tos y/o ronquera persistente
- F Sangre en tos
- G Mancha o lunar que cambia de forma, tamaño y/o color o que sangra
- H Cambios en los hábitos urinarios o intestinales
- I Secreción o supuración inusual
- J Sangre o trozos parecidos al café en vómitos o deposiciones
- K Dolor persistente en algún lugar del organismo

04

### **Diabetes**

Dicho de manera sencilla, la diabetes es una condición que se desarrolla cuando el cuerpo no puede usar ni controlar la glucosa (azúcar). Como resultado, los diabéticos tienen excesivamente altos niveles de glucosa en la sangre.

Normalmente el cuerpo regula los niveles de glucosa a través de una hormona llamada insulina, sin embargo en los diabéticos:

- A la insulina no funciona correctamente, o
- B no se produce suficiente insulina, o
- C el cuerpo cesa de producir insulina totalmente.

Sin tratamiento los altos niveles de glucosa en la sangre pueden producir problemas de salud importantes como:

- A Ceguera
- B Fallo renal
- C Enfermedad coronaria
- D Ictus
- E Daño nervioso (que puede desembocar en impotencia)

La clave para evitar tales complicaciones se basa en un diagnóstico precoz, tratamiento efectivo y autocontrol.

continúa en la siguiente página

05

### **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 edad avanzada.

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

06

### **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.