

El hombre no cuida su salud

■ Diversos factores lo alejan del médico aunque lideran varias causas de muerte

Marga Parés Arroyo
mpares@elnuevodia.com
Twitter: @MargaPares_END

■ Aunque las dos principales causas de muerte en Puerto Rico, el cáncer y las enfermedades cardiovasculares al igual que otras condiciones, atacan más a los hombres que a las mujeres el varón, en general, no suele cuidar su salud.

Ya sea por el contexto cultural de una sociedad machista que tiende a esconder las debilidades del hombre; por falta de tiempo, para asistir a citas y evaluaciones médicas; o simplemente por dejadez, en general los varones no vigilan ni protegen su salud física y mental hasta que se enferman, según la experiencia médica.

“Usualmente (los varones) no se chequean hasta que llegan los síntomas (de una enfermedad)”, indicó el doctor José Cruz, ginecólogo subespecialista en endocrinología reproductiva e infertilidad, embriología y andrología (medicina encargada del estudio, exploración e investigación de las funciones reproductivas del hombre).

“De joven todo tiende a estar bien, en la juventud uno no está tan pendiente de la salud pero, después de los 50 años todo va a peor. La mujer está más acostumbrada a chequearse con su ginecólogo, pero el varón va al doctor cuando es estrictamente necesario”, comentó el especialista.

Según datos del Departamento de Salud, entre 2004 y 2012 una mayor

cantidad de hombres murió por enfermedades del corazón y cáncer en comparación con las mujeres. Durante ese período, más del 90% de las muertes por homicidios, más del 80% de los suicidios y más del 70% de las muertes por accidentes ocurrieron en hombres. Datos de Salud para 2012 reflejan, también, que un 69.9% de los varones del País para esa fecha estaba en sobrepeso u obeso, en comparación con un 62.7% de las féminas.

Además, entre 2010 y 2013, la cantidad de infecciones por gonorrea (enfermedad de transmisión sexual) fue reportada mayormente entre los hombres.

CLAVE LA PREVENCIÓN. Según el doctor Víctor Ramos, presidente del Colegio Médico, se recomienda que a partir de los 40 años de edad, los hombres se hagan pruebas de cernimiento para cáncer de próstata y a partir de los 50 para cáncer de colon. Si hay factores de riesgo o historial familiar de estas condiciones, las evaluaciones deben hacerse más temprano.

El cáncer de próstata, que se manifiesta con mayor frecuencia a partir de los 45 años de edad, representa el 40.6% de los casos de cáncer entre la población masculina puertorriqueña. Ese fue el tipo de cáncer más común y la primera causa de muerte entre los hombres aquí en 2012 y representa el 18.3% de las muertes relacionadas a la condición, de acuerdo con información de Salud.

“Es importante que el hombre se haga una evaluación médica anual para evaluar sus niveles de colesterol y detectar otras condiciones que pueda padecer, como diabetes y tiroides, pero la realidad es que los hombres van al médico mucho menos que las mujeres. Es cultural”, comentó Ramos.

Según la Clínica Mayo y la Biblioteca



Según la experiencia médica, muchos hombres buscan ayuda cuando enfrentan algún problema sexual o ante alguna emergencia. En la foto, el dr. Ismael Mercado en su clínica en Bayamón.



“Muchos no le hacen caso a los síntomas y cuando vienen a ver la condición está avanzada y las medicinas le provocan efectos en su sexualidad”

ALICIA FERNÁNDEZ
Sexóloga y psicóloga

Nacional de Medicina, los problemas de tiroides (glándula endocrina encargada de regular el metabolismo del

cuerpo) se manifiestan en los hombres a través de la disfunción sexual y cambios en su apariencia física.

“La mujer no tiene problemas en hacerse el (examen de) Papanicolau (para detectar cáncer cervicouterino), pero el hombre sí en hacerse la prueba de tacto rectal (para explorar el recto y la próstata). Hay que evitar condiciones médicas a tiempo, pero la prevención es más problemática en los hombres”, opinó Ramos.

BAJA TESTOSTERONA. Disfunción eréctil causada por problemas crónicos (como hipertensión y diabetes) y por efectos de algunas medicinas, problemas de circulación en el área pélvica y efectos dañinos asociados a la obesidad y el sobrepeso, el cigarrillo y el alcohol son algunas de las condiciones que prevalecen entre los hombres, según la experiencia del doctor Cruz.

“Hay una teoría de que el hombre, con la edad, puede tener una baja de testosterona, pero no todos van a tener ese problema que causa cansan-

cio, debilidad y pérdida de masa muscular. Hay que evaluarlo”, dijo Cruz.

Según la enciclopedia médica MedlinePlus, los hombres no experimentan un cambio mayor y rápido en su fertilidad a medida que envejecen (como la menopausia en las mujeres), sino que los cambios se presentan de forma gradual durante un proceso que algunos llaman andropausia.

“Algunos lo suplementan con testosterona, pero eso puede afectar y provocar el crecimiento de la próstata. Los pacientes con una alta deficiencia de testosterona son los que necesitan reemplazo, pero no es algo muy frecuente (entre los varones)”, sostuvo.

DIFERENCIAS ENTRE GÉNEROS. Según el psicólogo Luis Román, es importante que al ofrecer algún tipo de servicio de salud, ya sea físico o mental, se tome en cuenta la perspectiva de género.

“Tradicionalmente en todos los servicios que se dan de salud mental incide más la perspectiva masculina, sin tomar en cuenta la perspectiva de la