

mujer y de la comunidad LGBTTT (lésbica, gay, bisexual, transgénero y transexual), pero es importante entender que las condiciones de salud muchas veces se dan de distintas maneras, de acuerdo al género", dijo Román.

Según el sicólogo, dentro de "la sociedad machista y patriarcal en que vivimos" todos los servicios de salud deben trabajarse de manera integral y alineados a las diferencias particulares entre ambos géneros.

De acuerdo con la sexóloga **Alicia Fernández**, aunque los hombres suelen ser más laxos en cuidar de su salud, cuando la afección es de naturaleza sexual buscan asistencia médica con más urgencia.

"Si ven una señal que pueda lacerar su hombría buscan ayuda", dijo.

Falta de deseo sexual, eyaculación precoz y dificultad para la erección son algunas razones que llevan a muchos hombres a buscar ayuda, acudiendo al médico por su cuenta o junto a sus parejas, indicó Fernández.

"Muchos (hombres) padecen de diabetes, alta presión o problemas endocrinos pero no le hacen caso a los síntomas y cuando vienen a ver la condición ya está avanzada, entonces los medicamentos les provocan efec-

tos en su sexualidad", manifestó.

**APODERÁNDOSE DE SU SALUD.** A pesar de reconocer que los hombres suelen ser más apáticos en ir al médico, excepto cuando algo afecta su funcionamiento sexual o en una emergencia médica, Fernández advirtió el desarrollo de un movimiento lento de apoderamiento masculino para recuperar su salud.

"Muchos establecen la base de la juventud en su salud, pero ya a los 60 viven con los médicos (en citas médicas). Aunque los jóvenes son más apáticos en cuidar de su salud, están buscando esos espacios", puntualizó.

#### LA CIFRA

69.9

#### PORCIENTO

Es la prevalencia de obesidad y sobrepeso entre los varones del País, factor que precipita el desarrollo de otras condiciones.

**"Es importante que el hombre se haga una evaluación médica anual para evaluar sus niveles de colesterol y detectar otras condiciones que pueda padecer"**



**VÍCTOR RAMOS**  
Presidente del  
Colegio Médico

# Espacios masculinos

Algunos hombres están tomando conciencia de la importancia de velar por su salud física y mental

**Marga Parés Arroyo**  
mpares@elnuevodia.com  
Twitter: @MargaPares\_END

■ A sus 43 años, el reloj de **Luis Angel Cortés** se detuvo cuando sufrió un infarto y pensó que su existencia acabaría pronto. Su sobrepeso y sedentarismo había descontrolado su salud, así como sus ánimos de recuperar su vida.

Tras salir del hospital, en las visitas de seguimiento con su médico, el experto en sistemas de información aceptó darle un giro a su vida y trabajar para recobrar su salud, tanto física como mental.

"Pensé que mi vida acababa, porque un ataque de corazón tan joven... Me quedé en el limbo, pero empecé a hablar con mi médico y me aconsejó. Juntos trabajamos un plan (para renovar su salud) y fui mejorando", dijo.

Su progreso es tal, que diez años más tarde, Cortés ha logrado rebajar 65 libras (de 255 a 190), cuidando más de su salud a través del monitoreo médico y de la integración del ejercicio en su rutina diaria.

En noviembre del año pasado, Cortés participó en una competencia en Estados Unidos (Tough Mudder) que incluía el recorrido de 12 millas y 25 obstáculos. Además, se prepara para participar en otro evento de esta naturaleza (Spartans) en mayo.

"Después del infarto me dio depresión. Sientes que la vida termina, piensas que no hay manera de recuperarte. Mientras nos sentimos bien todo está bien, hasta que vemos el daño cuando el cuerpo explota. Cambié completamente mi visión de vida. Ahora tengo mucha energía y no paro de hacer cosas, toco guitarra, canto, bailo, hago ejercicios, yoga, meditación. Ya no me enoja, ahora me ven con mucha calma", dijo.

Según Cortés, mientras las mujeres cuidan de su cuerpo a través del ejercicio, la nutrición y el uso de cremas, el hombre no adopta esta visión de vida sino hasta que lo necesita.



Tras sufrir de un infarto, Luis Angel Cortés cambió su estilo de vida

**PLAN DE RECUPERACIÓN.** Dentro de su renovación, Cortés se sometió a un plan de reemplazo hormonal (testosterona), bajo la evaluación de su médico por varios meses, lo que calificó de un "jump start".

"Se lo recomiendo (cuidar más de su salud) a todos los hombres, aún a los que están bien de salud. Nunca está de más hablar con el médico sobre estas cosas", dijo.

El doctor **Ismael Mercado Oliveras**, médico generalista, ofrece a través de lo que llama la "Primera Clínica de Medicina para Hombres en Puerto Rico", en Bayamón, un concepto que entrelaza la salud integral, fomentando la salud física, mental y espiritual entre sus pacientes y ayudando a identificar problemas que afectan su vida.

"En febrero cumplimos un año. Llevo 14 años de práctica (médica), pero se me ocurrió crear esta clínica solo para hombres porque, así como las mujeres hablan de la menopausia y otros temas de té y café, los hombres no hablan de eso, aunque después de los 40 empiezan a tener unos cambios hormonales importantes", dijo Mercado Oliveras.

Pérdida de masa muscular, reducción de peso, cansancio, baja motivación, depresión y ansiedad están entre los problemas más comunes que el galeno ha identificado en los pacientes que frecuentan la clínica.

Según el médico, es importante que en el historial médico se identifique

la raíz de las dolencias pues a pueden estar ligadas a problemas personales, familiares o económicos entre otros factores no directamente asociados a la salud.

"Les damos herramientas para la salud emocional, física y profesional. Le devuelvo la chispa a los hombres", dijo el galeno. Además de evaluaciones médicas y psicológicas, también denominada Health Club, ofrece un gimnasio, y un área donde se ofrecen suplementos nutricionales.

"La verdadera medicina es preventiva. Con ella se puede retardar el proceso de envejecimiento",

#### BUSCANDO UN RESPIRO

■ Dentro del ritmo acelerado de vida y la presión de estar llenos de competitividad, muchos hombres que están buscando un respiro y cuidando de su salud de forma integral. Según el psicólogo David Meléndez, se está viendo el comienzo de una generación de varones en Puerto Rico que están cuidando más de su apariencia. "También están llorando y trabajando muchas situaciones (condiciones) de salud sexual, pero todavía no tienen resistencia a (abrirse a la salud mental)", dijo.