

Sentirse Bien

Salud masculina

Al sexo 'fuerte' no le gustan las batas blancas

Los hombres son reacios a visitar al médico, aunque a partir de los 45 años deben vigilar su salud cardiovascular

Teresa Rey
bien

“Yo, ir al médico ¿para qué?” Esta podría ser una de las típicas respuestas que un marido de mediana edad espete quizá con cierto retintín irónico ante el requerimiento de su esposa para que acuda a una revisión general de su salud. Y es que parece que a los hombres les cuesta ir al médico. Según una encuesta realizada por la Asociación Española de Andrología (Asesa) a 523 varones entre 40 y 60 años, el 44 por ciento de los mismos no había acudido al médico en el último año. Además, el 35 por ciento argumenta no hacerlo por no presentar ningún síntoma o porque afirma ir sólo por necesidad. En general, los hombres se muestran más positivos respecto a su estado de salud, así lo considera el 74,68 por ciento, frente al 64,9 por ciento de las mujeres que opinan igual, tal y como muestran los datos de la última Encuesta Europea de Salud en España. En opinión de Miguel Ángel Manzano, psicólogo de ISEP Clínic, este comportamiento tiene una explicación cultural: “La cultura refuerza la idea del hombre como valiente, fuerte, autosuficiente y esto es vivido por el individuo como incompatible con el hecho de pedir ayuda. Por tanto, el hombre para ser coherente con la imagen de sí mismo se siente incómodo o incoherente si tiene que pedir ayuda a otros porque se sentirá ‘como si fuera’ débil”. Por otra parte, Ana Puigvert, presidenta de Asesa, considera que esta actitud se debe, en parte, a que los hombres no tienen una cultura preventiva, a diferencia de las mujeres.



Adentrarse en los vericuetos mentales del sexo masculino es una aventura compleja, pero en lo que sí coinciden los expertos es que a partir de los 40-45 años los varones deben acudir una vez al año al médico, aunque aparentemente se encuentran bien.

Al llegar a la cuarentena los hombres tienen que vigilar principalmente su salud cardiovascular: tensión arterial, colesterol, obesidad y también la diabetes, sobre todo, si tienen antecedentes familiares de diabetes tipo I, aconseja Paloma Casado, vicepresidenta de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen). De he-

cho, entre los problemas destacados en el estudio realizado por Asesa los hombres resaltaron el incremento del colesterol en un 12,05 por ciento, la hipertensión en un 8,6 por ciento, la diabetes en un 6,31 por ciento y el 2,10 por ciento manifestó que le habían detectado problemas en su sexualidad.

Otra de las patologías a la que tiene que prestar especial atención este grupo poblacional es el cáncer. En estos casos las diferencias de género son más evidentes. Cumplidos los 50 la posibilidad de padecer cáncer de próstata o colorrectal tiene que empezar a controlarse. Igualmente ocurre con el

cáncer de pulmón que por el momento, predomina más en los varones que en las féminas.

Las distintas informaciones que se publican sobre salud provocan la falsa apariencia de que ellos parecen encontrarse mejor que las mujeres con el paso del tiempo. Sin embargo, ésta es una impresión sin fundamento. Casado considera que lo que realmente ocurre es que ellas consultan sin miedo sus dolencias y como esto es algo que los hombres no hacen se ha generando entre la sociedad la impresión de que la salud masculina es de hierro. Sin embargo, hay una evidencia que indica todo lo contrario: ellos se mueren an-

tes. La esperanza de vida para el hombre es de 77,8 frente a los 84,3 de la mujer, según el Ministerio de Sanidad.

¿Por qué? Las causas son varias. Francisco Camarrelles, del Grupo de Educación sanitaria del Programa de Actividades Preventivas y Promoción de la salud (Papps) de la Sociedad Española de Medicina de Familia y Comunitaria (Semfyc), considera que los hábitos de vida influyen en este hecho. “Los hombres fuman más, pero a partir de edades maduras porque ahora se da la coyuntura de que las jóvenes de 20 años consumen más tabaco que los jóvenes de la misma edad”, recalca Camarrelles; además, los varones abusan más del alcohol y generalmente son más obesos. Por todo esto, en los hombres son más frecuentes los casos de cardiopatía isquémica (infartos) y sin embargo, en ellas predominan los problemas cerebrovasculares. A todo esto hay que añadirle aspectos fisiológicos. “Las mujeres, por ejemplo, tienen un componente de protección hormonal frente a los problemas cardiovasculares hasta alcanzar la menopausia”, apunta el experto. A esto hay que añadirle, aunque no tenga que ver estrictamente con la salud, que ellos sufren más accidentes de tráfico mortales. Contado así, parece que los hombres tienen un panorama crudo en lo que a su salud se refiere, pero los expertos señalan que la principal medida para evitar algunas de las patologías vinculadas al sexo masculino consiste sólo en cambiar hábitos y tomarlos en saludables.

En los varones son más frecuentes los infartos

Más vale prevenir que curar

Si los hombres quieren evitar disgustos actuando antes de que sea demasiado tarde Francisco Camarrelles, miembro de la Semfyc, recomienda que se tomen la **tensión arterial** cada dos años una vez cumplidos los 40. También se aconseja que los varones se midan el **colesterol** antes de los 35 años y luego cada cinco o seis años hasta los 75.

La glucosa también es un factor clave. En el caso de hombres obesos, con colesterol, tensión alta o antecedentes familiares, el cribado de azúcar para controlar la **diabetes** se debe hacer anualmente. En el resto, cada dos años y junto a los análisis de control del colesterol. En cuanto al cáncer, Camarrelles explica que

el Papps es contrario al cribado sistemático de cáncer de **próstata** en personas asintomáticas, entre otras cosas, porque estas pruebas tienen un porcentaje muy elevado de falsos positivos (entre el 60 y 80 por ciento). En cuanto al **cáncer de pulmón** los estudios dicen que las pruebas de detección no sirven para disminuir la mortalidad por esta causa. “Lo que hay que hacer es dejar de fumar”, subraya. Para abordar el **cáncer colorrectal**, la Semfyc considera que hay que realizar pruebas de detección precoz (iguales para ambos sexos) una vez cumplidos los 50 años. En este caso hay varias opciones y para cada una de ellas la sociedad recomienda una periodicidad diferente: sangre en heces (anual o cada dos años); sigmoidoscopia (cada cinco años); y colonoscopia (cada diez años).

Las **vacunas** tienen también su importancia preventiva. A los 45 años hay que estar vacunado, por ejemplo, del tétanos y, en casos de riesgo, de hepatitis B.

Otro de los problemas de salud que se trata con cierto tabú entre el sexo masculino es la **disfunción eréctil**. El estudio MALES realizado por la compañía farmacéutica Bayer Healthcare revela que ésta afecta a un 10 por ciento de la población española entre 20 y 75 años. Puigvert, asegura que la disfunción eréctil es una alteración que puede estar avisando de proble-

mas de salud más graves o del **SDT (Síndrome de déficit de testosterona)**. Éste afecta a uno de cada cuatro hombres con disfunción y conlleva un aumento del síndrome metabólico, fatiga, incremento de grasa o apatía. Los especialistas reseñan que ante estos síntomas hay que acudir a la consulta. **Más info:** www.tenemosunaedad.com y www.papps.org.

