

40

SALUD MASCULINA
JULIO 2022 AÑO 4 - NÚM 3



#TODO HOMBRE DEBE PSABER

CHRISTIAN MARTINOLI & LUIS GARCÍA
EMBAJADORES DEL MOVIMIENTO AZUL EN SALUD DIGNA

15 FORMAS DE MANTENERTE EN FORMA

VASECTOMÍA UN PROCEDIMIENTO FÁCIL Y SEGURO



PRUEBA DE PSA TU ALIADA DE PREVENCIÓN



GUÍA DE PREVENCIÓN PARA EL HOMBRE DE +40 AÑOS

FACTORES DE RIESGO DEL CÁNCER PROSTÁTICO IDENTIFICA LOS TUYOS

DATE UN TIEMPO EXTRA

LLEGÓ EL MOMENTO DEL AÑO ELEGIDO PARA PROMOVER EL CUIDADO DE LA SALUD MASCULINA, DE LA MANO DE SALUD DIGNA Y LOS COMENTARISTAS DEPORTIVOS FAVORITOS DE MÉXICO. ¡NO TE QUEDES FUERA!

SaludDigna®
La salud es para todos

Laboratorio clínico + Imagenología + Lentes



REiLI

Fujifilm innova con tecnologías de **Inteligencia Artificial** para el cuidado de la salud



SaludDigna.
La salud es para todos
Laboratorio clínico • Imagenología • Lemas

JESÚS VIZCARRA CALDERÓN
FUNDADOR

ALMA ANGELINA AVENDAÑO CASTRO
PRESIDENTA DEL CONSEJO

MIEMBROS DEL CONSEJO CONSULTIVO
ING. MARÍA TERESA ARNAL
DR. VÍCTOR EFRÉN GALLARDO ANGULO
ING. LUIS ARMANDO KURODA SAN
ING. LUIS FERNANDO HERNÁNDEZ LEZAMA
DR. LUIS MIGUEL CHONG CHONG
LIC. FEDERICO TEJADO BÁRCENA
LIC. EFRÁIN JUSTO RESENDIZ PATIÑO
DR. EUSEBIO TERÁN SOTO
DR. PABLO KURI-MORALES

JUAN CARLOS ORDÓÑEZ ZAMUDIO
DIRECTOR GENERAL

REINALDO QUIÑÓNEZ ANGULO
GERENTE DE COMUNICACIÓN ESTRATÉGICA & MKT

JOSÉ BENEDICTO VALDIVIA
JEFE OPERATIVO DE COMUNICACIÓN

MANUEL REYES
JEFE DE COMUNICACIÓN

JHONATAN PARDO ASTORGA
JEFE DE BRANDING & DISEÑO

ANA KAREN NAVARRETE
JEFE DE MERCADOTECNIA

CAROLINA VALVERDE
EDITORIA EN JEFE

DESARROLLADORES DE CONTENIDO

JOSÉ RAMÓN LOAIZA
OMAR REYES MORENO
ANGELA MONTOYA
MAYRA PATRICIA LOERA

LUIS WONG
COORDINADOR DE DISEÑO EDITORIAL

BELÉN BURCIAGA
DISEÑADORA EDITORIAL

JONATHAN TELLES
FOTÓGRAFO

XY - Salud Masculina es una publicación de Salud Digna A.C., con domicilio en calle Francisco Villa #113 Sur, col. Centro, C.P. 80000, Culiacán, Sinaloa. Tel. 01 (800) 008 28 28, www.salud-digna.org. Editor responsable: Juan Carlos Ordóñez Zamudio. Año 4 No. 03. Fecha de publicación: julio 2022. Publicación anual de Salud Digna A.C. de distribución gratuita, con reserva de derechos número 2114590. Impresa por Carmona Impresores S.A. de C.V., con domicilio en blvd. Paseo del Sol #115, col. Jardines del Sol, C.P. 27014, Torreón, Coahuila. Este número se terminó de imprimir en junio de 2022. Las opiniones expresadas por los autores no necesariamente reflejan la postura del editor de la publicación. Queda prohibida la reproducción total o parcial de los contenidos e imágenes de la publicación sin previa autorización de Salud Digna, A.C.

Los contenidos de esta revista fueron planeados y realizados con la asesoría de médicos y especialistas en el diagnóstico y la intervención de patologías propias de los pacientes masculinos, con el apoyo de literatura especializada en el tema. Todos ellos han hecho su máximo esfuerzo para asegurarse de que la información aquí contenida sea tan actualizada, veraz y objetiva como sea posible, para contribuir a la formación educativa de los hombres mexicanos y sus familias. En ese sentido, el propósito de este impreso no es indicar el modo en el que debe prestarse la atención médica integral a cada paciente, sino ayudar a que los lectores comprendan la importancia que la información y atención oportunas tienen en el curso de las enfermedades.

Considerando la rapidez con la que se producen los avances médicos, todas las recomendaciones plasmadas aquí son de carácter general, por lo que no definen un curso único de conducta en el cuidado de la salud masculina, ni en los procedimientos o tratamientos contra el cáncer de próstata. Al ser aplicadas en la práctica, estas recomendaciones podrían tener variaciones justificadas con fundamento en el juicio clínico de quien las emplea como referencia, así como las necesidades específicas y preferencias de cada paciente en particular, los recursos disponibles al momento de la atención y la normatividad establecida por cada institución o área práctica.

“DATE UN TIEMPO EXTRA POR TU SALUD Y TU VIDA”

Cada año, son cientos de miles los hombres que alrededor del mundo escuchan la frase: “usted tiene cáncer de próstata”. Son mayoría también los que, por factores de todo tipo, llegan tarde a su diagnóstico y ven afectadas sus probabilidades de librar esta enfermedad con el menor daño (individual, financiero, emocional y familiar) posible.

Las estadísticas nos revelan una realidad difícil de digerir que, sin embargo, es la que encaran también muchos hombres que son el sostén de miles de familias mexicanas. Con un reto de esta dimensión y con semejantes implicaciones, comprendemos que el cáncer de próstata es una lucha permanente y globalizante: nos requiere a todos, hombres y mujeres de todas las edades, estratos sociales, creencias y aspiraciones, trabajando activamente para abonar a esta causa, ayudando a hacerla visible y fomentando métodos de prevención que estén al alcance de todos.

Por eso, este momento del año representa una fecha de vital importancia para Salud Digna, pues como una institución que trabaja cada día con la misión de mejorar las condiciones de acceso a una salud de calidad para todas las personas, hemos abrazado el compromiso de promover la detección oportuna del cáncer de próstata a través de la prueba de antígeno prostático (PSA), un test que se realiza con una sencilla muestra de sangre y que tiene la capacidad de mostrar alteraciones que pueden ser de cuidado.

Este año, en un contexto distinto después de dos años de pandemia, decidimos reactivar este esfuerzo de la mano de los queridos Christian Martinoli y Luis García, quienes repiten su hazaña como embajadores del movimiento #TodoHombredebePSAber, una invitación abierta para que los varones en edad de riesgo aprovechen el mes azul por la salud masculina en Salud Digna para revisarse, en condiciones aún más accesibles.

Christian y Luis son dos amigos y compañeros profesionales entrañables que, tras compartir muchas experiencias como las voces más conocidas de la escena comentarista deportiva, decidieron trabajar juntos de nueva cuenta en un proyecto que, dicho por ellos mismos, es muy especial para ambos. Con su carisma, cercanía y la gran influencia que tienen entre el público masculino, estamos convencidos de que son los perfectos abanderados de una causa que no descansa: el cuidado de la salud y el bienestar masculinos. Gracias, Christian y Luis, por continuar siendo parte de la gran familia Salud Digna.

Y a ti, lector, te pido aproveches la información reunida en estas páginas para incrementar tu conciencia sobre el cuidado de tu salud. Aprende, reflexiona, habla del tema y comparte con otros varones que, como muchos, se encuentran esperando una buena influencia que los encamine hacia su ‘despertar’ de conciencia. ¡Contamos contigo! <<



ESTE MOMENTO DEL AÑO REPRESENTA UNA FECHA DE VITAL IMPORTANCIA PARA SALUD DIGNA, PUES COMO UNA INSTITUCIÓN QUE TRABAJA CADA DÍA CON LA MISIÓN DE MEJORAR LAS CONDICIONES DE ACCESO A UNA SALUD DE CALIDAD PARA TODAS LAS PERSONAS, HEMOS ABRAZADO EL COMPROMISO DE PROMOVER LA DETECCIÓN OPORTUNA DEL CÁNCER DE PRÓSTATA A TRAVÉS DE LA PRUEBA DE PSA”

JUAN CARLOS ORDÓÑEZ ZAMUDIO
DIRECTOR GENERAL DE
SALUD DIGNA, A.C.



CHRISTIAN MARTINOLI



LUIS GARCÍA



SALA DE ESPERA

LA CALIDAD DEL ESPERMA, ¿A LA BAJA?

ESTADÍSTICAS

España. Niels Skakkebaek, un investigador danés, alertó en 1992 sobre el deterioro en la calidad del semen al revisar 61 estudios realizados entre 1938 y 1991, las cuales incluían datos de 15 mil varones. El experto llegó a la conclusión de que, en esos 50 años, la concentración de espermatozoides se había reducido en un 50 %. A este trabajo le siguieron otros que respaldaban o rebatían la tesis y la polémica se ha mantenido. No obstante, existen indicios de una tendencia a la disminución de la calidad del semen y los principales sospechosos son un grupo de sustancias químicas, conocidas como disruptores estrogénicos. Lo que sí está demostrado es que el estrés y

las temperaturas altas afectan a la producción de espermatozoides, así como llevar ropa ajustada o estar mucho tiempo sentado. En cambio, según uno de los estudios sobre fertilidad masculina más amplios del mundo, efectuado en España, con un millar de muestras de semen de varones de entre 18 y 65 años, la calidad del semen es significativamente mejor en los varones que tienen un mayor número de eyaculaciones y mejora en proporción directa a una mayor frecuencia eyaculatoria. Al parecer es un buen estímulo para la formación de espermatozoides en los testículos.

Fuente: EFE.



50%
se redujo la concentración del esperma masculino en 50 años, según una investigación danesa.

PADRES CERCANOS, HIJOS INTELIGENTES

PSICOLOGÍA

Canadá. Para que una planta crezca fuerte, además de una buena tierra, hace falta que esté regularmente nutrida con agua, minerales y luz solar. En el caso de los niños, los mejores 'nutrientes naturales' para asegurar su salud intelectual y emocional, son el afecto, la atención y la presencia de sus padres, afirman los últimos estudios. La participación de la figura paterna en la infancia beneficia mucho la inteligencia y el comportamiento de los hijos o hijas, según especialistas del departamento de Psicología de la Universidad de Concordia (UC), que analizaron cómo los padres pueden influir positivamente en el desarrollo de sus niños participando activamente en su crianza y educación. El trabajo involucró a 138 niños que completaron 'tests' de in-

teligencia y a sus respectivos padres, que contestaron cuestionarios. La investigación ha encontrado además que las niñas son las más afectadas por la falta de un padre, y pueden sufrir serios problemas emocionales a causa de su ausencia. Para Erin Pougnet, una de las autoras del estudio, "los padres hacen importantes contribuciones al desarrollo de la conducta de sus hijos y la inteligencia, pues los hijos de padres activos tuvieron durante su infancia temprana y media menos problemas de comportamiento y una mayor capacidad intelectual".

Fuente: EFE.



LO QUE OCULTAN LOS RONQUIDOS...

HÁBITOS



Estados Unidos. Roncar ha sido siempre causa de molestias, pero ahora se ha descubierto que también puede ser el síntoma de una patología llamada síndrome de apnea obstructiva del sueño o SAOS, un problema que se debe a la aparición, durante el sueño, de episodios intermitentes y recurrentes de oclusión de las vías aéreas superiores, el cual sufren entre un 4-6 % de hombres y un 2 % de mujeres, entre la población adulta. Lo peligroso de este desorden no es la falta de un tratamiento, sino de diagnóstico, ya que el SAOS aumenta el riesgo de sufrir un accidente de tráfico o laboral, un deterioro intelectual, así como de padecer una muerte súbita o un accidente cerebrovascular. Si te despiertas por la mañana cansado o con dolor de cabeza pese a haber dormido bastante, si sientes fatiga, somnolencia o un malestar general durante el día, si tu pareja se queja porque roncas por la noche, puedes padecerlo.

No todas las personas con SAOS roncan ni todos los roncadores sufren apneas, pero el síntoma más característico de este trastorno es el ronquido. En los afectados con apnea, esa vía se ve tan reducida que causa además una obstrucción y se interrumpe el paso de aire. En respuesta a esta parada respiratoria momentánea y la falta de aire, el organismo obliga al paciente a despertarse o a llevar un sueño ligero. Así, la persona con SAOS genera varios ronquidos ruidosos y seguidos, después de un breve silencio durante el cual se produce la apnea, es decir la falta de respiración, cuyo final se caracteriza por una respiración sibilante seguida de nuevos ronquidos.

Fuente: EFE.

CEREBRO



Investigadores de la Harvard Medical School explican que hacia los 40 años, la función cerebral comienza a declinar, afectando capacidades como el aprendizaje y la memoria. Es por esto que mantenernos mentalmente activos a esta edad es tan o más importante que mantener el vigor físico.

HÍGADO



Este órgano realiza más de 500 funciones vitales para nuestro cuerpo, por lo que merece atención y cuidado en todas las etapas de la vida.

RIÑONES



Con la edad, estos pierden capacidad para limpiar la sangre porque baja la velocidad de filtración y el número de nefronas. De hecho, se calcula que se pierden del 30 al 40% entre los 25 y los 85 años de edad.

ÓRGANOS SEXUALES



En los hombres, crece el tamaño de la próstata y disminuye la capacidad reproductiva.

HUESOS



Entre los 30 y los 35 años de edad alcanzamos el punto más elevado de masa ósea. A partir de ahí inicia una pérdida gradual, pequeña pero constante, por lo que hay que comenzar a vigilar la salud de los huesos.

PIES



Te llevan a todas partes y son bastante delicados. Una visita al podólogo permitirá corregir cualquier lesión o daño en uñas, dedos, pies y tobillos.



GUÍA DE PREVENCIÓN

A PARTIR DE LOS 40 AÑOS LLEGA LA MADURACIÓN, UN PROCESO QUE SUPONE CAMBIOS RELACIONADOS CON EL ENVEJECIMIENTO PAULATINO, QUE PUEDE SER MÁS RÁPIDO O LENTO SEGÚN LOS HÁBITOS Y LA GENÉTICA DE CADA QUIEN. EN CUALQUIER CASO, MANTENERNOS EN EL CAMINO DE LA PREVENCIÓN ES LA MEJOR ESTRATEGIA.



PIEL

Dado que los daños de la radiación solar en nuestra piel son acumulativos, debemos poner atención a cualquier cambio en forma de lunar sospechoso, mancha o lesión, con la intención de detectar a tiempo el cáncer de piel.

BOCA



El sistema buco-faríngeo tiene una increíble conexión con prácticamente todas las funciones del cuerpo, por lo que cuidar y vigilar la salud bucal es primordial en todas las etapas.

OJOS



El deterioro de la visión comienza a partir de los 40 años, mientras que a los 50, las córneas sufren un engrosamiento que degenera la visión nocturna y capacidad de enfocar objetos. Revisa tu vista al menos una vez cada año.

CORAZÓN



Según la Secretaría de Salud, las enfermedades cardiovasculares son la principal causa de muerte en México. A partir de los 40 años, el corazón comienza a hacerse un poco más grande y el ritmo cardíaco tiende a ser más lento, por lo que hay que llevar una dieta sana y hacer ejercicio regular para facilitar sus funciones.

PÁNCREAS



Ya que esta glándula juega un papel importante en el desarrollo de la diabetes, es elemental cuidarla con atención a cualquier edad, pero sobre todo después de los 40 años.

ESTÓMAGO

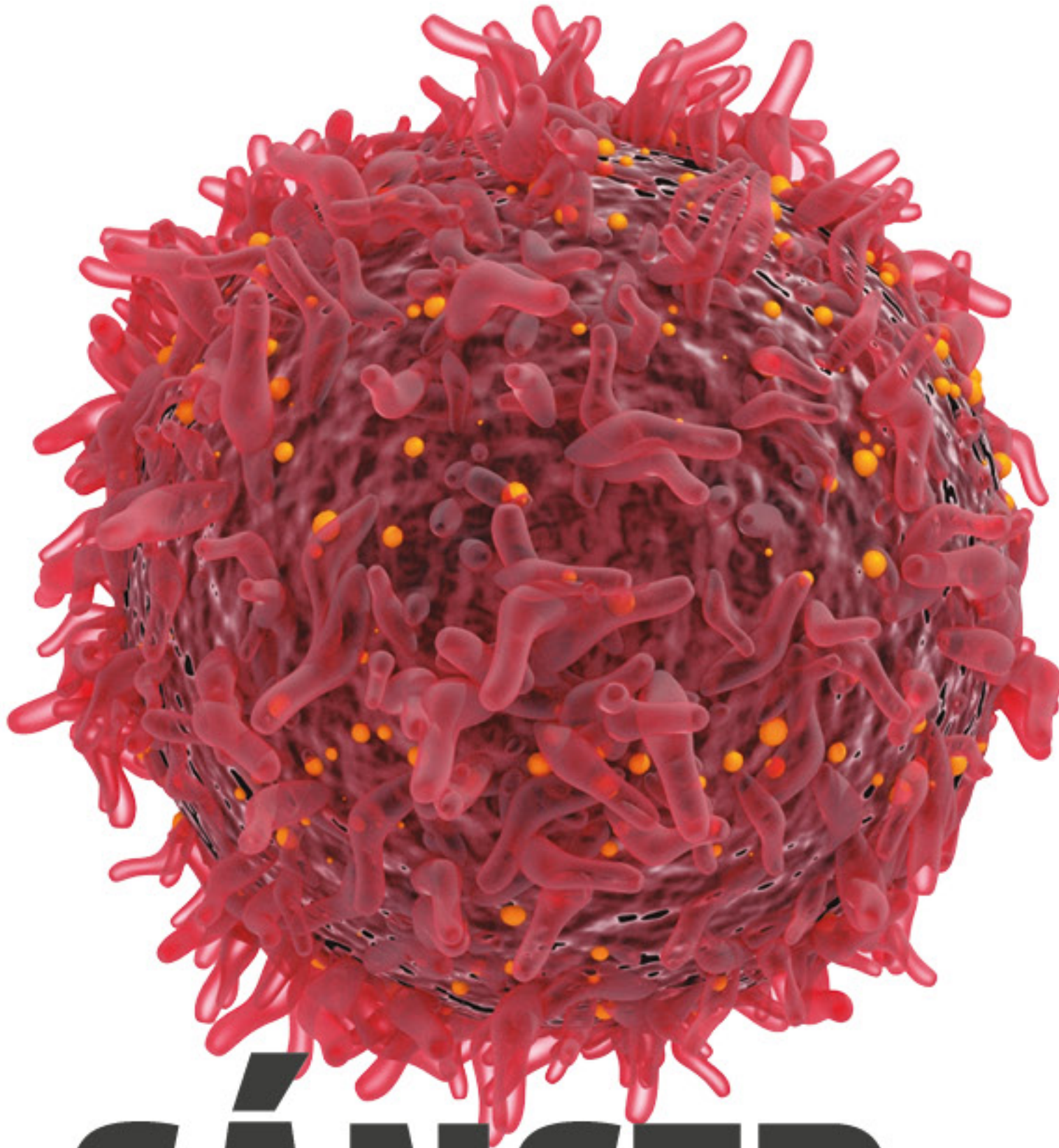


Lo llaman "el segundo cerebro" y no es para menos: su complejo sistema digestivo es primordial para procesar lo que comemos y proveernos de nutrientes necesarios.

NERVIOS



Este es el sistema más complejo y sofisticado del cuerpo, y es el mismo que permite, entre muchas otras cosas, que el páncreas genere insulina y el estómago realice la digestión.



CÁNCER:

DEFINICIÓN Y CARACTERÍSTICAS

MÁS DE 100 ENFERMEDADES DISTINTAS PUEDEN FORMAR A LA CONDICIÓN DE SEIS LETRAS QUE SE HA CONVERTIDO EN LA GRAN CAUSA DE LUCHA DE NUESTRO SIGLO.

Llamamos cáncer al conjunto de enfermedades que se puede originar en cualquier parte del cuerpo en donde las células comiencen a crecer sin control, formando nuevas células que desplazan a las células normales. Existen muchos tipos de cáncer, pero son diferentes en la manera en que crecen y se propagan;

algunos tipos crecen y se propagan rápidamente, mientras que otros crecen más lentamente. También responden a tratamientos de diferente manera. Para muchas personas, el cáncer puede tratarse muy eficazmente; de hecho, ahora más que nunca hay un mayor número de personas que tienen una vida plena después de haber tenido cáncer.<<

Conociendo al cáncer de próstata

El cáncer de próstata se origina cuando las células de la próstata, una glándula que solo tienen los hombres, comienzan a crecer sin control. Saber más de la próstata es un conocimiento fundamental para los hombres y puede llegar a hacer la gran diferencia. La próstata se encuentra debajo de la vejiga y delante del recto; su tamaño cambia con la edad. En los hombres más jóvenes es del tamaño aproximado de una nuez, pero puede ser mucho más grande en hombres de más edad. Justo detrás de la próstata se encuentran las glándulas llamadas vesículas seminales, las cuales producen la mayor parte del líquido del semen. La uretra, que es el conducto que transporta la orina y el semen fuera del cuerpo a través del pene, pasa por el centro de la próstata.

Fuente: American Cancer Society.

CÁNCER PROSTÁTICO EN NÚMEROS

ES LA CAUSA MÁS FRECUENTE DE MORTALIDAD POR TUMORES MALIGNOS EN HOMBRES, CON UN 16% DE INCIDENCIA EN MÉXICO.

13

de cada 100 mil hombres de 20 años y más mueren por cáncer de próstata en México.



70%

de los casos se presenta en hombres habitantes de países desarrollados.



4º

lugar ocupa entre todas las enfermedades cancerígenas



1

de cada 9 hombres será diagnosticado con cáncer de próstata en el transcurso de su vida.

6

de cada 10 casos se diagnostican en hombres de 65 años o más.

2º

cáncer más común en varones en todo el mundo.



67

años es la edad promedio en la que se diagnostica.

TASAS DE INCIDENCIA POR NACIONES

MÁS ALTAS: AUSTRIA – AMÉRICA DEL NORTE.
MÁS BAJAS: PAÍSES ASIÁTICOS.



Fuentes: IMSS, INCan, Globocan.



EDAD AVANZADA

Es poco común que este cáncer afecte a los hombres menores de 40 años, pero la probabilidad de padecerlo aumenta rápidamente después de los 50 años: alrededor de 6 de cada 10 casos se detectan en hombres mayores de 65 años.



FACTORES DE RIESGO



ALTERACIONES GENÉTICAS

Varios cambios genéticos heredados parecen aumentar el riesgo de padecer cáncer de próstata, pero probablemente son solo responsables de un pequeño porcentaje de casos en general. Por ejemplo:

- Las mutaciones hereditarias de los genes BRCA1 o BRCA2 pueden aumentar el riesgo de padecer cáncer de próstata en algunos hombres.
- Los hombres con el síndrome de Lynch (también conocido como cáncer colorrectal hereditario sin poliposis o HNPCC), tienen un mayor riesgo de padecer varios tipos de cáncer, incluyendo el de próstata.



ANTECEDENTES FAMILIARES

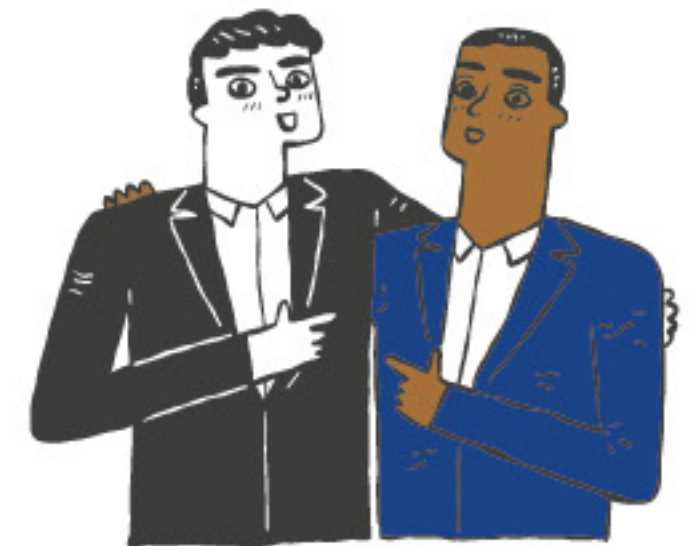
En algunos casos de cáncer prostático puede haber un factor hereditario o genético. Si el padre o el hermano de un hombre padecen cáncer de próstata, se duplica el riesgo de que este también padezca la enfermedad. El riesgo es mayor para los hombres que tienen un hermano con la enfermedad que para aquellos con un padre que tiene este cáncer. Asimismo, el riesgo es mucho mayor en el caso de los hombres que tienen varios familiares afectados, particularmente si tales familiares eran jóvenes cuando se les encontró el cáncer.

UN FACTOR DE RIESGO ES TODO AQUELLO QUE AFECTA TU PROBABILIDAD DE PADECER UNA ENFERMEDAD COMO, POR EJEMPLO, EL CÁNCER.

Los distintos tipos de cáncer tienen diferentes factores de riesgo. Algunos, como fumar, pueden evitarse y se conocen como factores modificables. Otros, como la edad o los antecedentes familiares, no se pueden cambiar y se conocen como factores no modificables.

Sin embargo, tener uno o incluso varios factores de riesgo no significa que padecerás la enfermedad. Muchas personas con uno o más factores de riesgo nunca padecen cáncer, mientras que otras que enferman puede que hayan tenido pocos factores de riesgo o incluso ninguno.

Los investigadores han descubierto varios factores de riesgo que pueden afectar la probabilidad de que un hombre padezca específicamente cáncer de próstata. <<



RAZA/GRUPO ÉTNICO

El cáncer de próstata ocurre con más frecuencia en hombres de raza negra y en hombres del Caribe con ascendencia africana que en los hombres de otras razas. De hecho, los hombres de raza negra también tienen más del doble de probabilidades de fallecer debido al cáncer de la próstata que los de raza blanca.

+ 1
DIABETES
 A partir de los 45 años o antes si hay algún factor de riesgo importante (como exceso de peso, alta presión arterial o antecedentes familiares de la enfermedad), debes verificar cada año tus niveles de glucosa para prevenir el desarrollo de la diabetes tipo 2.



2
ÍNDICE DE MASA CORPORAL (IMC)
 Este indicador es uno de los más importantes, pues nos ayuda a saber si padecemos sobrepeso, obesidad o bajo peso. Se obtiene cruzando nuestro peso en kilogramos entre nuestra estatura en metros, al cuadrado.



3
ENFERMEDADES DE TRANSMISIÓN SEXUAL (ETS)
 Todas las personas, desde que inician su vida sexual, deben verificar que no hayan contraído enfermedades venéreas como clamidia, herpes, gonorrea, sífilis o el VIH, con cierta regularidad.



PRUEBAS CLÍNICAS QUE TODO
HOMBRE
DEBE
REALIZARSE

Cuidar la salud masculina debe ser una tarea individual, basada en las características de cada hombre, su genética y sus factores de riesgo. Sin embargo, existen pruebas universales que han demostrado tener la capacidad de detectar el riesgo de padecer algunas enfermedades importantes y/o encontrarlas oportunamente. Si eres hombre, ten en mente que en distintas etapas de tu vida deberás realizarte estas pruebas clínicas. <<



+ 4
COLESTEROL
 A partir de los 20 años, todo hombre debe vigilar sus niveles de colesterol al menos cada cuatro años, e ir aumentando la frecuencia de las revisiones con la edad o si van apareciendo factores de riesgo como la diabetes o la presión arterial alta.



+ 5
PRESIÓN ARTERIAL
 Esta prueba es tan sencilla que se puede realizar incluso en tu propia casa con la instrumentación adecuada. Es importante realizarla porque al igual que el colesterol, la presión arterial alta o baja es un indicativo fiable de que algo no está del todo bien en nuestro sistema cardiovascular.



+ 6
PRUEBA DE ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO
 Por prevención, a partir de los 40 años llega el momento de agregar la prueba de PSA a tus estudios de rutina. Esta es un simple test de sangre extraída del brazo que mide la cantidad de proteínas prostáticas, un indicativo que tiende a elevarse cuando el cáncer está en desarrollo.



7
COLONOSCOPIA
 A partir de los 50 años, debes realizarte una revisión de la condición del colon al menos cada 10 años para prevenir el cáncer de colon, que es uno de los más comunes y asintomáticos. Consiste en la introducción de una pequeña cámara por el ano para explorar el intestino.



LA SALUD MASCULINA DEBE SER ABORDADA DE MANERA INTEGRAL, Y NO SOLO ESTAR ENFOCADA EN EL ASPECTO UROGENITAL EN EL QUE SE SUELEN CONCENTRAR LOS ESFUERZOS”



DRA. DIANA Y. CALVA
 GERENTE DE LABORATORIOS CLÍNICOS DE SALUD DIGNA



CRECIMIENTO DE LA PRÓSTATA

LO QUE SIEMPRE HAS QUERIDO SABER Y NO TE HAS ATREVIDO A PREGUNTAR SOBRE UNA CONDICIÓN MÁS COMÚN DE LO QUE IMAGINAS.



• La próstata es una glándula masculina normalmente del tamaño de una nuez.



• Se localiza debajo de la vejiga y frente al recto, rodeando a la uretra, que es el conducto por el cual sale la orina.



• Con la edad, esta glándula tiende a aumentar su tamaño, lo que se denomina como hiperplasia de la próstata.



• 45 años es la edad promedio en la que comienza el crecimiento, el cual puede llegar a dificultar la salida de la orina.



• Cuando la vejiga no se vacía completamente al orinar, pueden originarse otros problemas de salud más serios.



• El crecimiento prostático es la enfermedad urológica más común y frecuente entre los varones adultos.



• Prácticamente todos los hombres lo experimentarán con la edad, pero aunque en algunos puede seguir un curso libre de síntomas, en otros puede ser irritativo u obstructivo del tracto urinario, por lo que siempre requiere valoración médica.

MANTENTE ATENTO A LOS SÍNTOMAS DEL CRECIMIENTO PROSTÁTICO:



• Necesidad urgente de orinar.



• Dificultad al empezar a orinar.



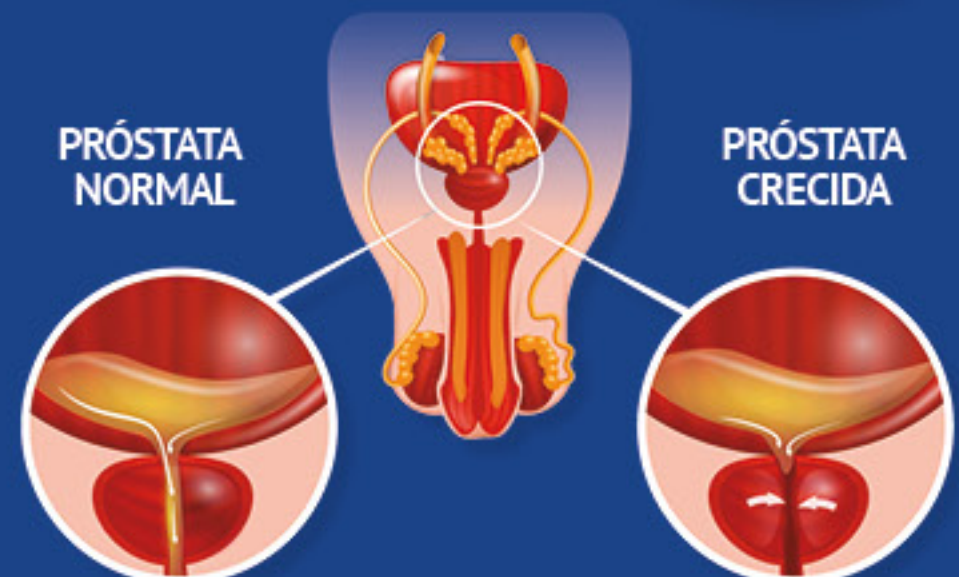
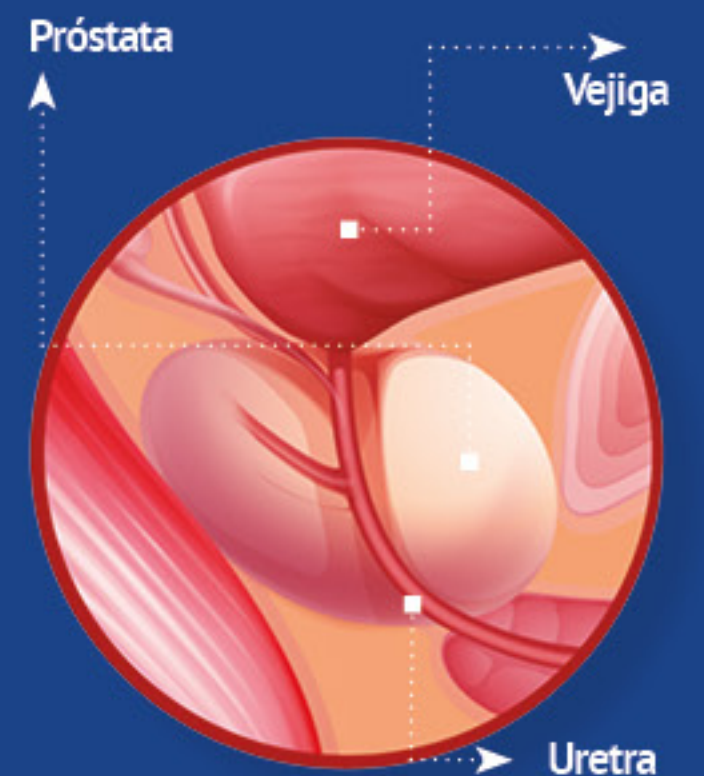
• Aumento en el número de ocasiones en las que orinas durante 24 horas.



• Disminución del calibre y fuerza del chorro de la orina.



• Terminar de orinar por goteo.



PRÓSTATA NORMAL

PRÓSTATA CRECIDA

LOS 'SUPERPODERES' DE LA TESTOSTERONA

AUNQUE A VECES GOZA DE MALA FAMA, PORQUE SE LA ASOCIA A LOS COMPORTAMIENTOS VIOLENTOS O BRUTALES PROPIOS DE LA "VIRILIDAD", LA HORMONA SEXUAL MASCULINA NO SOLO TIENE APLICACIONES MÉDICAS, SINO QUE JUEGA UN SORPRENDENTE PAPEL EN LAS RELACIONES, SEXUALIDAD Y REPRODUCCIÓN HUMANAS.

Niveles de testosterona en el hombre en cada década



■ Nivel de testosterona
■ Deficiencia de testosterona

Es la hormona masculina por excelencia, aunque también la secretan las mujeres a través de las glándulas suprarrenales en menor proporción que los hombres. Algunos comparan a esta maravillosa sustancia que produce el propio organismo con un elixir que proporciona mayor energía y musculatura, y permite tener unos abdominales duros como la piedra, además de fortalecer los huesos, intensificar la sensación de bienestar y encender el deseo sexual.

RELACIONADA CON LAS AGRESIONES, PERO MENOS

Es la testosterona, la "desenfrenada" hormona que convierte a un individuo en varón, y que el hombre tiene en abundancia y a su disposición durante la mayor parte de su vida, aunque su "depósito" comienza a vaciarse a medida que envejece. A la influencia de la poderosa hormona la culpan de casi todas las "maldades masculinas", desde la agresividad o la explotación sexual, hasta el uso de armas o el nacionalismo exacerbado.

También se la asocia con el dopaje, debido a su capacidad de favorecer el aumento de la masa muscular, la fuerza y la potencia, por lo cual muchos deportistas caen en la tentación de utilizar sus variantes artificiales fabricadas por la industria farmacológica, para aumentar la recuperación de energía gastada en el esfuerzo y recomponer el tejido muscular.

Pero las investigaciones sugieren que, si bien el comportamiento "pendenciero" es una cualidad más masculina que femenina, la correlación demostrada científicamente entre la testosterona y las

agresiones verdaderas y las conductas violentas es pequeña. "El individuo que tiene testosterona alta tiende a ser más agresivo y activo, y esto puede explicar ciertas conductas sociales como las exhibiciones de fuerza o bravuconadas en los estadios de fútbol, pero ello no significa que se conviertan en un asesino en serie", ironizan algunos expertos en andrología.

MÚLTIPLES CUALIDADES

Lo cierto es que la testosterona es la responsable de muchos rasgos masculinos positivos. Su impacto comienza en el feto dentro del útero materno y prosigue en la pubertad, estimulando el crecimiento del pelo en el pecho y en la cara, el agrandamiento de los músculos y también el desarrollo genital. Después, la hormona es vital para el impulso sexual masculino.

Además de estos efectos saludables, la testosterona artificial se aplica en terapias para las disfunciones sexuales masculinas, la osteoporosis postmenopáusica o la anemia, un estado de debilidad que ha sido asociado con la falta de testosterona. Esta sustancia también se emplea en terapias sustitutivas con parches que se adhieren a la piel de la mujer o el hombre, liberando distintas dosis de esta hormona en su sangre.

Y las últimas investigaciones arrojan luz sobre el papel, a menudo sorprendente, de esta hormona en infinidad de procesos. ¡Analicemos algunos de ellos!

LA BELLEZA FEMENINA NUBLA LA CAPACIDAD MASCULINA

La visión de una mujer atractiva puede arruinar la capacidad de decisión de un hombre, y los que tienen mayores niveles de testosterona son más proclives a equivocarse al ser más vulnerables a las insinuaciones sexuales, que "les impiden concentrarse en su objetivo y los distraen al decidir". Esta es la conclusión de un estudio de científicos de la Universidad de Leuven, en Bélgica, en el que se estudiaron las reacciones de 176 voluntarios varones de entre 18 y 28 años.

Después de que una parte de ellos observaran imágenes de mujeres atractivas o tuvieran que valorar prendas de lencería femenina, iniciaron juegos que requerían decisiones financieras. El resultado fue que los expuestos a las imágenes con "insinuaciones sexuales" fueron los más propensos a tomar las decisiones equivocadas durante el experimento.

TENER HIJOS "DESEMBRUTECE" AL PADRE

La paternidad reduce significativamente los niveles de la hormona sexual masculina testosterona, haciendo que los hombres se comportan de manera más "civilizada", según una investigación de las universidades estadounidenses Charles Drew, de Harvard y de Nevada, que compararon los niveles de la hormona en hombres solteros y casados, con hijos y sin hijos, descubriendo que los padres tenían los niveles más bajos de testosterona.

Para los expertos, esta reducción podría ser la forma en que la naturaleza se asegura de que los padres se comportan de manera "civilizada" y no agresiva frente a sus hijos neonatos, además de reflejar la retirada del individuo de la "competición sexual" y su mayor participación en el cuidado de los hijos.

ELLAS SE RINDEN ANTE UNA VOZ PROFUNDA

Las mujeres prefieren a los hombres con un tono de voz grave, el cual es un indicador de altos niveles de testosterona y un rasgo de masculinidad, en vez de los registros suaves y más agudos al buscar pareja, según una investigación de la Universidad de Saint Andrews. El equipo descubrió que las mujeres prefieren hombres con voces consideradas como masculinas, como la de los cantantes Tom Jones o Barry White, sobre todo cuando están en el período fértil, porque las perciben como indicadores de buena salud y mayores posibilidades de éxito reproductivo. "El atractivo vocal de los hombres está relacionado con la masculinidad y los hombres con voces atractivas tienen más éxito con el género opuesto", declaró el doctor David Feinberg, uno de los autores del experimento. <<





15

FORMAS DE MANTENERTE EN FORMA

PARA AUMENTAR TU BIENESTAR FÍSICO Y MENTAL, ADEMÁS DE LLEVAR UNA DIETA EQUILIBRADA, PUEDES APLICAR UNA SERIE DE ESTRATEGIAS PARA EJERCITARTE SIN CANSARTE, SANAR TU ESTILO DE VIDA, LEVANTAR EL ESTADO DE ÁNIMO, CONSEGUIR MÁS ENERGÍA Y MANTENERTE EN LÍNEA. ¡SIGUE LEYENDO!

Dar una caminata. Pensar en positivo. Practicar técnicas de relajación. Dormir el tiempo necesario. Mantener contacto con la naturaleza. Reírse todo lo posible. Respirar adecuadamente... Unos esfuerzos tan sencillos como estos pueden aportarte grandes beneficios sin recurrir a entrenamientos físicos agotadores, dietas estrictas, sesiones de psicoterapia, fármacos "milagrosos" o libros de autoayuda impracticables.

Para mejorar tu calidad de vida ve incorporando, poco a poco, las "estrategias de bienestar" que proponen los médicos, naturistas, nutricionistas, entrenadores y psicólogos; no te apures ni trates de aplicarlas todas al mismo tiempo: comienza por probar una táctica que te resulte sencilla y, cuando la hayas convertido en hábito y hayas disfrutado de sus beneficios, agrega otra y así sucesivamente. Cuantas más estrategias incorpores a tu vida, más aumentarán tu bienestar y vitalidad. ¡Inténtalo! <<

1. Piensa con el signo "+".

Las investigaciones demuestran que el optimismo y el poder del pensamiento positivo pueden mejorar desde la salud o el éxito en el trabajo, hasta la esperanza de vida, así como nuestras reacciones iniciales y automáticas ante las pequeñas adversidades pueden acarrear una derrota. Identifica los pensamientos negativos instantáneos y sustitúyelos por otros más realistas; cuando te sorprendas diciéndote: "sé que no saldrá bien", reemplaza esa idea por "haré todo lo posible para que funcione".

2. Relájate sin esfuerzo. Tiéndete boca arriba, con los brazos a lo largo del cuerpo o sobre el pecho, o siéntate en una silla cómoda. Cierra los ojos y respira hondo varias veces. Relaja los pies, concentrando tu mente en ellos, intentando sentirlos. Ve 'subiendo' por tu cuerpo, parte por parte, haciendo lo mismo con tus tobillos, piernas, muslos, nalgas, estómago, espalda y hombros. Sigue con tus manos, brazos, mandíbulas, mejillas, ojos, frente y cuero cabelludo. Cuando te sientas relajado, permanece cinco minutos así. Este ejercicio alivia la tensión nerviosa.

3. Duerme a pierna suelta. Dormir de 7 a 8 horas todas las noches es uno de los mejores antidotos contra el estrés, la ansiedad y el agotamiento. Para que tu cuerpo se recargue de energía, ve a la cama media hora antes de lo usual y después de unas semanas, añade otra media hora a ese horario. Relájate al acercarse la hora de apagar la luz con actividades tranquilas como la lectura, la meditación o los estiramientos. Y evita consumir productos con cafeína, tabaco o alcohol antes de irte en la cama.

4. Despídete de tus toxinas. Tan importante como ingerir alimentos saludables, es favorecer que el cuerpo elimine desechos para depurarse. Combate el estreñimiento con una dieta rica en fibra y procura efectuar una evacuación diaria. Beber unos tres litros de agua diarios facilita la eliminación a través de los riñones, mediante la orina. Una buena higiene de la piel, mediante jabones suaves y cepillados después de la ducha, facilita la eliminación de toxinas y sudor a través del tejido epidérmico.

5. 'Higieniza' tu mente. Para evitar que en tu vida se acumulen conflictos y tensiones que te desequilibren emocionalmente, conecta contigo mismo y escucha tu voz interior para identificar tus dificultades y malestares. Busca momentos de reposo, silencio y soledad para reflexionar sobre sus defectos y cualidades, actitudes y sentimientos, acciones y omisiones; para conectar con tus necesidades, problemas y recursos. Busca estímulos culturales o sociales: aficiones, deportes, artesanías. Cada tanto, regálale un día lejos de tu rutina para dedicarte a actividades que te gratifiquen o reencuentren contigo.

6. Haz gimnasia en el súper. ¡Nada de autos! Ve al supermercado a un paso lo más rápido posible y utiliza las escaleras en vez del ascensor. Al volver a casa, lleva la compra en bolsas, equilibrando el peso en dos partes iguales, una en cada mano,

y mientras caminas separa los brazos del cuerpo 20-30 segundos y después déjalos apoyados en sus costados durante un minuto; repite cinco veces. Mientras caminas con las bolsas, balancea tus brazos hacia delante y atrás, sin que toquen tu cuerpo: tres series de 20 movimientos y un minuto de descanso entre cada una.

7. Entrena mientras trabajas. También puedes ejercitarte durante la jornada laboral, sin perder eficacia. Para fortalecer tus rodillas y hombros, de pie con las piernas juntas y los pies abiertos en 45 grados, agárrate a una puerta, flexiona las piernas hasta apoyarte en los talones y mantén la presión diez segundos; al levantarte, ponte de puntillas, estirando los gemelos y mantén la posición diez segundos; repítelo diez veces. Para mejorar tus brazos y hombros, sentado ante el escritorio con la espada apoyada y recta, estira los brazos por encima de la cabeza, entrelaza las manos e intenta llegar con ellas lo más alto posible. Mantén la tensión en el punto de mayor estiramiento 10-20 segundos y repítelo 10 veces.

8. Pasea regularmente. Unos zapatos cómodos, que sujeten bien tus pies, unos calcetines de algodón y ropa holgada son todo lo que necesitas para uno de los ejercicios más saludables: caminar. Tu objetivo, supervisado por un médico, consiste en andar 30-40 minutos diarios, tres veces a la semana, pero comienza por 5 a 10 minutos diarios para acostumbrar tus músculos. Elige una ruta que te agrade, camina con paso regular y constante, sin forzarte, dejando que tus brazos se muevan naturalmente. Tus hombros deben estar relajados, tu espalda recta y tus pies paralelos.

9. Muévete sin salir de casa. Las tareas domésticas benefician tus músculos, si aplicas unos sencillos consejos. Al lavar los cristales, haz grandes círculos con los brazos, contrayendo el pecho al cruzar el brazo, y lleva el hueso púbico hacia el frente, movilizándolo solo las vértebras lumbares y contrayendo el glúteo; así beneficias tus pectorales y nalgas. Cuando friegues, sitúa tus piernas abiertas a la anchura de las caderas, las rodillas algo flexionadas, el tórax ligeramente inclinado hacia el frente, el glúteo apretado y el vientre metido. Entonces gira el busto a derecha e izquierda en grandes torsiones y friega la mayor superficie sin desplazarte; es bueno para tu cintura y costado.

10. Busca la naturaleza. El contacto con el aire libre, el sol, el agua y la tierra no solo estimulan el ánimo, la oxigenación y la eliminación de toxinas, sino que también pueden aprovecharse para mejorar tu forma física. Amontonar arena en la playa, sentado y con las piernas abiertas y estiradas y los glúteos contraídos, arrastrando los muslos hasta formar un montículo, beneficia las piernas. Subir laderas o pendientes de montañas, con pasos largos y la ayuda de uno o dos bastones, es útil para los cuádriceps, glúteos, gemelos y caderas. Tomar piedras u objetos naturales, agachándote despacio, con el tronco recto, sin apoyar el cuerpo sobre las pantorrillas, y subiéndolo con la espalda erguida, es eficaz para endurecer los músculos de los muslos.

11. Modifica tu ambiente. La decoración de la casa o el lugar de trabajo influyen en tu ánimo: al cambiar la ubicación de espejos, cuadros, objetos, muebles y demás elementos, eliminándolos o sustituyéndolos, renovamos nuestra forma de ver y sentir las cosas y nos estimulamos, así como conocer otros lugares permite desconectar del ritmo de trabajo o introducir nuevas prendas en nuestro vestuario ayuda a romper la rutina. Los cambios de imagen, peinado o maquillaje nos renuevan por dentro. Conocer gente también es positivo: al hacer amistades regeneramos una parte de nosotros que deseamos compartir.

12. Ríete más. La risa reduce el estrés, permite ver el mundo de forma más realista y beneficia la salud. Para aprovechar esta medicina natural, determina tus gustos en materia de humor: descubre el estilo de comedia, actor o humorista que prefieras, consigue sus presentaciones y míralas a menudo. Si algunos amigos o familiares te hacen reír, reúnete con ellos. Ríete de ti mismo: haz bromas sobre tus propios fallos y no te tomes demasiado en serio. ¿Cómo? Descubre el origen de tus preocupaciones, exagera la situación y verás que no es tan terrible como parece.

13. Respira a pleno pulmón. La respiración aporta el oxígeno necesario para que nuestras células vivan y se regeneren. Una forma correcta de respiración es la abdominal, en la que el aire se envía al abdomen, el diafragma desciende al tomar aire, la barriga se hincha y la base de los pulmones se llena de aire. Algunos expertos aconsejan hacer tres veces al día, al aire libre, respiraciones nasales y profundas a razón de 16 veces por minuto, inspirando a fondo y expulsando el aire al máximo, para revitalizar y desintoxicar el cuerpo.

14. 'Desenrédate'. Mantente alejado de los campos electromagnéticos, los cuales han sido relacionados con ciertas enfermedades, desde migrañas y afecciones de la piel hasta distintos cánceres y dolencias del sistema nervioso. Por si acaso, evita vivir cerca de líneas de alta tensión, estaciones eléctricas y tendidos ferroviarios, utiliza el teléfono móvil solo lo indispensable y no sitúes el cabecero de la cama cerca de un ordenador o televisor.

15. Opta por los alimentos crudos. Nos alimentamos con productos refinados y manipulados, y consumimos pocos alimentos naturales, frescos y crudos. La combinación de frutas frescas, lácteos, cereales y frutos secos es un desayuno ideal tanto desde el punto de vista calórico como por su gran aporte de vitaminas, minerales y oligoelementos. En la comida del mediodía se debería comenzar con ensaladas de verduras de hoja verde, frutas, raíces y bulbos, y ocasionalmente cereales germinados. Los alimentos crudos nos aportan vitalidad, pocas calorías, agua en cantidad y abundante fibra vegetal, básica para un buen funcionamiento del intestino. Los cereales deben tomarse integrales, sin quitar su sustanciosa piel. Una de las mejores formas de aprovecharlos es el muesli: una nutritiva mezcla de cereales, frutas, frutos secos, y lácteos.

CLAVES PARA
ENTENDER
QUÉ ES LA



PRUEBA DE PSA

DESDE SU IMPLEMENTACIÓN, ESTA PRUEBA VINO A REVOLUCIONAR EL DIAGNÓSTICO DE CÁNCER PROSTÁTICO EN TODO EL MUNDO, AL SER RÁPIDA Y MENOS INVASIVA.

1986

fue el año en el que la FDA de los Estados Unidos aprobó el análisis de PSA en sangre.

1994

Año en que se aprueba el uso del PSA + examen digital del recto para examinar a hombres asintomáticos.

1



Antígeno Prostático Específico (PSA) es el nombre que recibe la glicoproteína sintetizada en las células epiteliales de la próstata, cuya función es la licuefacción del semen eyaculado.



Fuente: NOM-048-SSA2-2017, SSA.

SaludDigna.
La salud es para todos.

2



Su producción depende de la presencia de andrógenos y sus niveles en sangre pueden modificarse en relación con el volumen de la próstata.

3



El análisis de los niveles de PSA en la sangre es un estudio cuantitativo, y se complementa con el cuestionario de síntomas prostáticos (cualitativo) y el tacto rectal (semicuantitativo o prueba rápida).

4



La concentración de PSA en la sangre es un parámetro continuo: cuanto mayor es el valor, más probabilidades hay de desarrollar cáncer de próstata, aunque no hay un valor límite aceptado de forma universal.

5



El PSA es un valor ampliamente utilizado en la práctica clínica para diferenciar entre crecimiento prostático benigno y cáncer de próstata, siendo normal un valor mayor al 25%, mientras que valores menores al 10% incrementan las posibilidades de cáncer.

6



Dependiendo de la concentración de PSA cualitativo, un tacto rectal con resultados sospechosos o ambos, el médico especialista en Urología debe indicar una biopsia prostática para descartar o confirmar el de cáncer.



EXCELENCIA CLÍNICA A TU ALCANCE

CONOCE LA INCREÍBLE TECNOLOGÍA DEL EQUIPO COBAS® 8000 SERIES DE ROCHE, ELEGIDA PARA PROCESAR LAS MUESTRAS DE ANTÍGENO PROSTÁTICO ESPECÍFICO DENTRO DE LOS LABORATORIOS DE SALUD DIGNA.

Sin duda, los grandes avances tecnológicos en materia de insumos y equipamiento al servicio de la medicina moderna han hecho grandes diferencias en la manera de abordar la salud de los pacientes, mejorando drásticamente la rapidez, sencillez y precisión de los diagnósticos. Gracias a su alianza estratégica con la multinacional Roche, Salud Digna cuenta con tecnología de alta calidad que nos ha permitido automatizar gran parte de nuestros procesos clínicos, lo que se tra-

duce en resultados más rápidos, eficientes y, por supuesto, con un alto grado de precisión para beneficiar tanto a pacientes como a los médicos.

PRECISIÓN COMO INSIGNIA

Es el caso del equipo analizador de bioquímica automático Cobas® 8000 series de Roche, que entre otras funciones procesa las muestras de sangre de antígeno prostático específico para la prueba de PSA, y cuyas bondades son aprovechadas en todos nuestros Laboratorios Clínicos de Referencia, desde donde procesamos las muestras provenientes de las más de 120 clínicas disponibles para nuestros pacientes en México. <<



› El Cobas® 8000 series de Roche es reconocido como el único analizador de alto rendimiento y elevado poder de consolidación con carga automática de reactivos, sin interrupción del procesamiento de muestras.



**13
a 15**

millones de pruebas puede realizar esta tecnología al año.

8,400
pruebas por hora
tiene la capacidad
de procesar.



+100
tipos de configura-
ciones distintas
puede otorgar,
integrando los pro-
cesos de química
clínica e inmu-
noensayos con-
solidados en sus
cuatro módulos.



2011
fue el año de
lanzamiento de
esta tecnología
modular.

17,400
unidades Cobas®
8000 series hay
instaladas en todo
el mundo.



19
de ellas están
dentro de Salud
Digna, siendo la
organización con
mayor cantidad de
estos equipos en
México.

DATE UN TIEMPO EXTRA

EN APOYO A LA LUCHA CONTRA
EL CÁNCER DE PRÓSTATA EN MÉXICO

ESTE MES ES LA FECHA DEL AÑO ELEGIDA PARA HACER UN LLAMADO A TODOS LOS HOMBRES EN EDAD DE RIESGO, A FORMAR PARTE DEL MOVIMIENTO DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA QUE SALUD DIGNA IMPULSA EN TODO MÉXICO, DE LA MANO DE LOS CÉLEBRES COMENTARISTAS DEPORTIVOS CHRISTIAN MARTINOLI Y LUIS GARCÍA.

POR CAROLINA VALVERDE

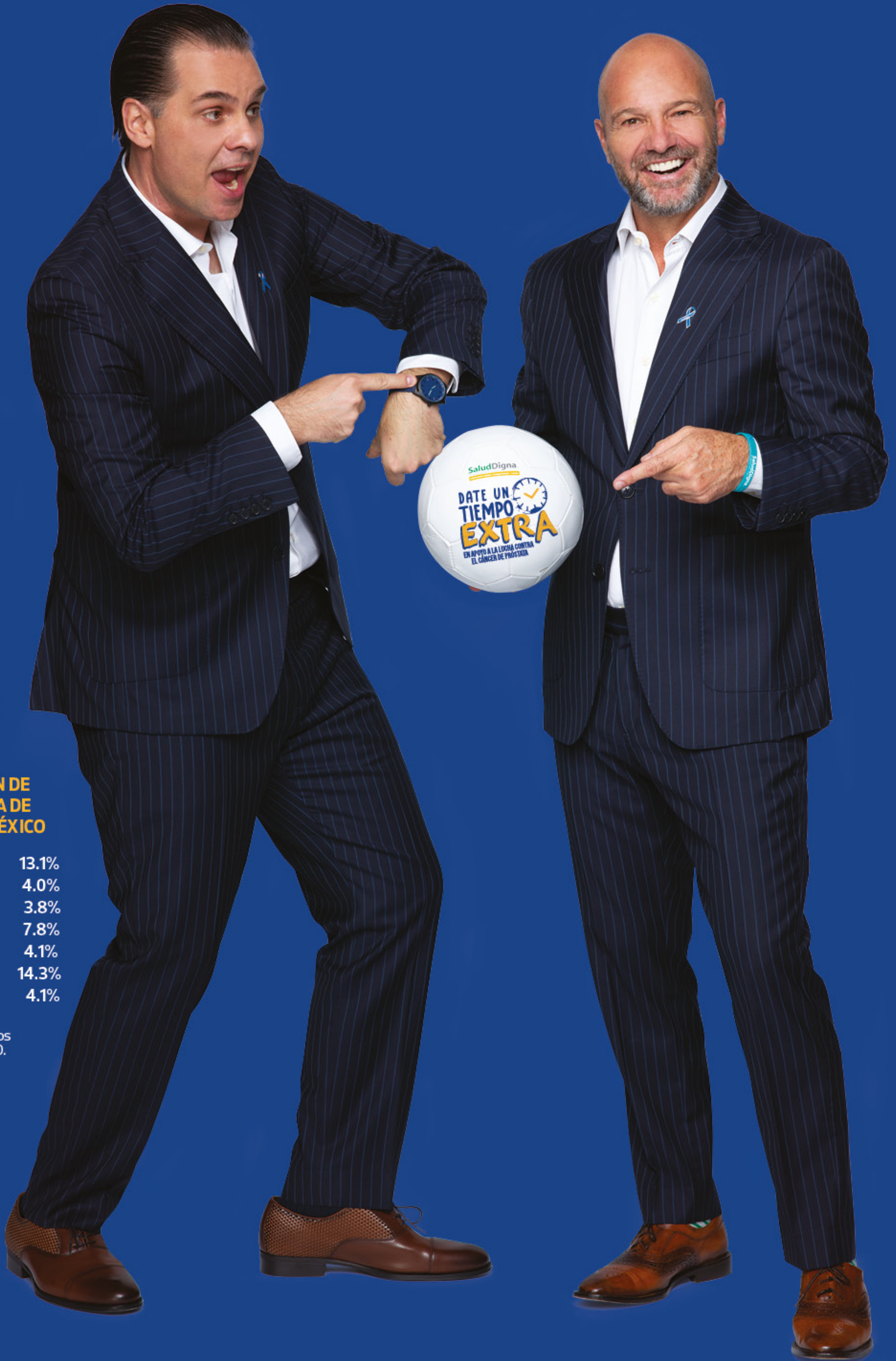


#TODO HOMBRE DEBE PSABER

CHRISTIAN MARTINOLI

LUIS GARCÍA





DISTRIBUCIÓN DE LA INCIDENCIA DE CÁNCER EN MÉXICO

Próstata	13.1%
Estómago	4.0%
Hígado	3.8%
Colonorrectal	7.8%
Pulmones	4.1%
Mama	14.3%
Cérvix	4.1%

Fuente: OMS –
Perfiles Oncológicos
de los Países, 2020.

Christian Martinoli
(Mar del Plata, Argentina, 15 de octubre de 1975)

Periodista y narrador deportivo en TV Azteca, de madre mexicana y padre argentino. Se ha convertido en uno de los máximos referentes en la narración deportiva en México y el mundo, reconocido por expresar su opinión acerca de los jugadores cuando narra los partidos de manera dramática y apasionante, ya sea de la Primera División de México, la UEFA Champions League y de la selección mexicana.

Luis García
(Naucalpan de Juárez, México, 1 de junio de 1969)

Exfutbolista y conductor mexicano, disputó los mundiales de fútbol de Estados Unidos '94 y Francia '98, así como los Juegos Olímpicos de Atlanta '96. Actualmente trabaja como comentarista deportivo para TV Azteca y Radio Fórmula. En 2015 ingresó en el Salón de la Fama del Fútbol y en 2016 inició su propio canal web, Luis García Media.

Más que una idea, es un hecho: el cáncer de próstata es la primera causa de muerte en hombres mayores de 50 años en nuestro país, ya que una alarmante mayoría de casos se detecta en etapas avanzadas. Esta es una estadística que puede cambiar si promovemos una cultura de prevención y detección oportuna, que nos impulse a generar un cambio de mentalidad, de ver nuestra salud como un factor secundario a ponerlo en uno de los primerísimos lugares para disfrutar de una vida plena.

Para lograrlo, es necesario hacer consciencia sobre este padecimiento e informarnos sobre el tema, pues el cáncer de próstata es una enfermedad que no hace distinciones, que puede afectar a cualquier hombre y que es curable si se detecta y trata a tiempo. Es por esto que, durante este momento del año, Salud Digna enfoca sus esfuerzos de comunicación en poner al cáncer de próstata en los reflectores, pues hablamos del segundo tipo de cáncer que más afecta a los hombres en México.

MEXICANOS AL GRITO DE... ¡TIEMPO EXTRA!

Con unos impulsores de primer nivel, una vez más nos enorgullecemos poner nuestro mensaje en las voces de los emblemáticos comentaristas deportivos, Christian Martinoli y Luis García, quienes como embajadores del movimiento azul de apoyo a la lucha contra el cáncer de próstata, se unen a esta iniciativa de Salud Digna por la salud de los mexicanos.

Son hombres, tienen más de 40 años y una intensa agenda que incluye actividades profesionales y una vida personal que disfrutan a lo grande junto a sus familias. Christian y Luis pertenecen y representan al público objetivo de este gran esfuerzo: los varones mexicanos que son el brazo fuerte del hogar, alrededor de los cuales se articula la dinámica familiar.

El concepto rector de nuestro movimiento utiliza terminología propia del mundo deportivo, específicamente del fútbol, para proponer a los varones una toma de consciencia y acción en el tema de su salud, invitándolos a "darse ese tiempo extra" para cuidar de sí mismos y de su cuerpo, y así evitar las graves consecuencias que

una enfermedad mortal como el cáncer de próstata acarrea para los hombres y para su núcleo familiar.

La idea es que, así como en el campo de fútbol el árbitro otorga tiempo extra a los equipos jugadores para culminar un partido, los varones mexicanos se den ese momento en su día a día para visitar cualquier clínica Salud Digna y realizarse una sencilla prueba de sangre para verificar su salud, con la intención de lograr la detección oportuna del cáncer de próstata, un factor de gran importancia que en muchos casos se traduce en tratamientos menos complicados y más efectivos, y por tanto en una mayor esperanza de supervivencia para los pacientes afectados.

15 MIL PRUEBAS DE PSA SIN COSTO

Como una organización que existe para apoyar a las familias mexicanas en el cuidado y conservación de su salud, Salud Digna asume la responsabilidad de participar activamente en la formación de la población en materia de salud pública, generando

campañas e iniciativas sociales que impulsan que las personas tomen la responsabilidad de su salud en sus manos, acudiendo al médico y realizándose estudios clínicos con regularidad. En este sentido, cada año Salud Digna aprovecha esta fecha para dedicar sus esfuerzos a promover el cuidado de la salud masculina, con una campaña de "ataque" a una de sus amenazas más importantes: el cáncer de próstata.

¿Por qué insistimos en la detección oportuna? Está comprobado que lograr la detección temprana del cáncer de próstata, es decir, descubrirlo en su primera etapa aún localizado solamente en la próstata, aumenta las posibilidades de supervivencia hasta el 90 % en el transcurso de cinco años, lo que significa que es curable cuando se detecta y trata a tiempo, disminuyendo tanto las posibilidades de muerte como las secuelas y la complicación de las intervenciones necesarias para lograr la recuperación.

Es por eso por lo que, como parte de esta iniciativa creada para ayudar a salvar vidas, en Salud Digna redoblamos los esfuerzos durante esta fecha ofreciendo pruebas de Antígeno Prostático Específico (PSA) al alcance de todos los mexicanos, así como otorgando 15 mil pruebas sin costo para contribuir a aumentar la tasa de detección oportuna de esta enfermedad.

15 mil pruebas de PSA otorgaremos sin costo para los mexicanos.

CON LA SALUD ¡NO SE JUEGA!

Hablamos, pues, de una sencilla prueba de sangre que ayuda a medir los niveles de proteínas de antígeno prostático en el hombre, obteniendo información relevante que puede ser el factor decisivo para que los varones en riesgo se decidan a tomar acción por su salud y visiten a su médico para verificar la salud de su próstata.

La enfermedad es una de las principales enemigas de la estabilidad emocional y financiera de las personas, así como de la unidad familiar. Y no se trata de tener miedo, sino de darle la importancia debida al tema y mantenerte alerta y bien consciente de que conservar tu calidad de vida está en tus manos. A partir de los 45 años (o 40 si tienes factores de riesgo importantes), una sencilla prueba de sangre puede ayudar a detectar el cáncer de próstata a tiempo. ¡Pide la tuya! <<

1ª
causa de muerte en hombres mayores de 50 años representa el cáncer de próstata en México.

90%
de los casos se detecta en etapas avanzadas.

15mil
pruebas de PSA otorgaremos sin costo para los mexicanos.



VASECTOMÍA

EL PROCEDIMIENTO MÁS SEGURO

UNO DE LOS PROCEDIMIENTOS MÁS FIABLES EN EL VARÓN PARA EVITAR UNA DESCENDENCIA NO DESEADA ES, SIN LUGAR A DUDA, LA VASECTOMÍA. ESTA TÉCNICA QUIRÚRGICA ANTICONCEPTIVA ES LA MÁS PRACTICADA EN OCCIDENTE Y SU EFICACIA SE ACERCA AL CIEN POR CIENTO.

Hombre de unos 35 años, casado y con dos hijos es el perfil del paciente habitual que acude a la consulta del urólogo para solicitar que le practique una vasectomía, técnica quirúrgica a la que se someten cada año millones de varones en buena parte del mundo, con una eficacia que roza el cien por ciento.

Las cifras varían ostensiblemente de un país a otro, principalmente a causa de prejuicios. Mientras que en Estados Unidos se calcula que medio millón de varones se someten a vasectomía cada año, en los países musulmanes esta intervención está muy mal vista tanto desde el punto de vista religioso como social.

SENCILLA Y EFECTIVA

La vasectomía es una cirugía que permite la esterilización del varón. Consiste en una ligadura de los conductos deferentes que comunican los testículos con la vesícula seminal, donde los espermatozoides se acumulan para salir en la eyaculación. Para realizarla, el cirujano practica una incisión en la línea media de la piel de los testículos llamada escroto y se extraen los dos conductos deferentes, que se cortan y cauterizan.

La anestesia es local, no produce dolor y suele ser bastante breve. Tampoco se siente dolor después de la operación, aunque es posible que aparezcan algunas leves molestias y un ligero hematoma que remite en unos días. Se recomienda un reposo de dos o tres días y no realizar fuertes ejercicios o esfuerzos en, al menos una semana, como medida preventiva.

SIN ALTERACIONES IDE POR VIDA!

Tras la vasectomía, las relaciones sexuales pueden reanudarse pasado este tiempo prudencial, aunque quedan espermatozoides residuales que han de eliminarse. Por ello, es aconsejable durante unas 15 eyaculaciones utilizar algún método anticonceptivo, para evitar un embarazo no deseado. Después, se recomienda una analítica de semen para comprobar la ausencia de espermatozoides y dejar los anticonceptivos.

Pese a la actitud un tanto reacia de muchos varones, esta operación no produce alteraciones en la vida sexual, en el orgasmo o en las eyaculaciones; la única diferencia es que el semen ya no contiene espermatozoides. Estos desaparecen al cabo de unos días en el lugar donde se realizó la incisión o se reabsorben por el organismo.

LA META: MÁS VASECTOMÍAS QUE LIGADURAS

La vasectomía es aconsejable cuando la mujer padece alguna dolencia que le impide utilizar métodos anticonceptivos, tales como casos de problemas cardiovasculares, hipertensión, obesidad o cualquier alteración somática, ya que los anticonceptivos orales tienen una larga lista de efectos secundarios.

Por desgracia, tradicionalmente siempre se ha considerado a la mujer como la única responsable del embarazo y obligada a utilizar anticonceptivos con múltiples efectos secundarios indeseables. Es un prejuicio bastante machista, dado que las relaciones sexuales y el embarazo son cosa de dos, una responsabilidad y decisión comunes de la pareja. Sin embargo, ahora los tiempos parecen estar cambiando. El doctor Ander Astobieta, coordinador del grupo de Andro-

logía de la Asociación Española de Urología (AEU), ha constatado en un estudio que en los últimos años la demanda de vasectomías ha aumentado en España mucho más que el número de ligaduras de trompas en las mujeres. Esta situación también refleja, a juicio de los especialistas, una cierta modificación en los roles de pareja. El motivo más común aducido por un hombre a la hora de solicitar que le practiquen una vasectomía radica en que se encuentra satisfecho con su paternidad y busca la tranquilidad de un método definitivo de control de la natalidad.

POSIBILIDAD REMOTA

Astobieta asegura, por otra parte, que la vasectomía es un método de esterilización con una efectividad de entre un 99 y un 99,5%, ya que detiene la migración de los espermatozoides a través de sus conductos naturales, con lo que la operación no es reversible; aunque existe "una posibilidad muy remota de que se produzca una re-permeabilización espontánea de los conductos deferentes". El especialista insiste, sin embargo, en que "es una técnica adecuada para las personas que tienen claro que no desean tener más hijos", y que conseguir que sea reversible depende del tiempo transcurrido desde que se practicó la vasectomía. Es, por todo esto, un excelente método para unas relaciones sexuales seguras, sanas y satisfactorias. <<



UN EJEMPLO NOTABLE

El exministro de Protección Social de Colombia, Diego Palacio Betancourt, se sometió en 2007 a una vasectomía "para dar ejemplo de responsabilidad" en materia de planificación familiar a sus compatriotas, ya que en Colombia, solo un 2 por ciento de la población masculina se ha vasectomizado. El funcionario decidió someterse a esta intervención, que no suele durar más de 15 minutos, de común acuerdo con su esposa, con quien tiene dos hijos de corta edad. A esta campaña de paternidad responsable se unieron figuras colombianas populares, como el futbolista Víctor Aristizábal, máximo goleador de la liga de su país, quien se sometió a la vasectomía en una clínica de Medellín. El deportista, padre de dos niñas y un niño, comentó tras la intervención que fue "algo sencillo" y que no hubo ningún problema.



+500
mil varones se realizan vasectomía cada año en los Estados Unidos.

99-99.5
es el porcentaje de confiabilidad de este procedimiento.

HOMBRES QUE NO VAN AL MÉDICO



CADA DÍA QUE PASA Y EN TODO EL MUNDO, MILES DE PERSONAS, SOBRE TODO HOMBRES, EVITAN IR AL MÉDICO. LA RAZÓN DE ESTA ACTITUD, MÁS COMÚN DE LO QUE SE PIENSA, ES EL MIEDO A DESCUBRIR QUE SE TIENE ALGUNA ENFERMEDAD. EN REALIDAD, SE TRATA DE UN TEMOR ACOMPAÑADO DE RIESGOS E INCERTIDUMBRES, Y DE CIERTAS CREENCIAS.

El miedo, según la Real Academia Española (RAE), es un sentimiento de angustia por un riesgo o daño real o imaginario, pero también un recelo o aprensión que una persona tiene de que le suceda algo contrario a lo que desea. Bajo el título "El miedo: entre la clínica, la historia y la política", Javier Moscoso, del Consejo Superior de Investigaciones Científicas (CSIC), ha dado una cátedra en la que también ha intervenido Lydia Feito, secretaria del seminario y profesora de Bioética en la Universidad Complutense de Madrid, para hablar del miedo al diagnóstico o al tratamiento.

Esta experta, magíster en neuropsicología cognitiva y neurología conductual, ha hablado de los muchos miedos que encierra el temor a que un médico te diagnostique una dolencia. "Miedo a ser examinado físicamente; al centro hospitalario, que se percibe como hostil; a las investigaciones y pruebas médicas; al

tratamiento; al estigma o discriminación que pueda suscitar la enfermedad; a ser presionado; a tener que cambiar el estilo de vida; a parecer débil o a no tener el control de la vida; a las consecuencias que pueda tener en la pareja o la vida laboral", expone Feito. También, "miedo a la disfunción sexual después del tratamiento; a situaciones embarazosas o vergonzosas, como por ejemplo, verse sometido a pruebas clínicas relacionadas con la próstata o el recto; o a situaciones relativas a la higiene o la limpieza".

UN MAL MASCULINO

Lo que dicen los estudios, según esta docente, es que el temor se da con mayor frecuencia en los varones de mediana edad. "Curiosamente es una etapa donde aumenta el riesgo de que aparezcan enfermedades como la diabetes o los infartos", precisa. Pero estos temores también están conectados a determinados estilos o hábitos de vida. Según diversos estudios, entre personas fumadoras, bebedoras, obesas o de dietas poco saludables, se produce con más frecuencia este retraso en la búsqueda de un diagnóstico. Además, hay factores coadyuvantes en el recelo a descubrir, como personas que "retrasan un diagnóstico porque tienen alguna confianza en la naturaleza, la providencia o el destino; o la negación del problema como mecanismo de defensa", expone la profesora de Bioética. Influye asimismo que familiares o amigos hayan pasado por una determinada enfermedad o que la persona tenga baja expectativa ante la medicina.

TRES CLAVES FUNDAMENTALES

En el fondo, según Lydia Feito, hay angustia ante la incertidumbre. "Es la angustia ante lo



Fobias por combatir

› Los miedos patológicos o irracionales, de carácter enfermizo, hacia una persona, cosa o situación, pasan a tener categoría de fobia. Ligadas al ámbito sanitario encontramos unas cuantas, según se puso de manifiesto con los expertos:

Latofobia o iatofobia: miedo irracional y persistente a los médicos, al entorno sanitario, los centros de salud y, en algunos casos, a los medicamentos.

Tripanofobia: miedo a ponerse inyecciones; a las agujas u objetos que puedan cortar o pinchar.

Agliofobia: miedo a experimentar dolor.
Tanatofobia: Miedo a la muerte.

Nosofobia o hipocondria: miedo exacerbado, irracional e incontrolable a padecer o desarrollar una enfermedad mortal.

Hematofobia: miedo a la sangre.

desconocido, ante lo incontrolado, y por la necesidad de saber que tengo, pero al mismo tiempo saber que me va a ocurrir y si tendré un cierto control sobre ello", añade. "Al miedo al diagnóstico o tratamiento, hay que añadir el miedo al pronóstico; el paciente se pregunta cómo podrá superarlo; es un miedo a los procesos curativos que puedan ser dolorosos, traumáticos, agotadores, tediosos...". El pronóstico abre otras preguntas: "¿qué me va a ocurrir? Y abre otra expectativa que lleva a la aprensión: "¿qué puede uno esperar: cambios en la vida, secuelas, limitaciones?"

Hay tres claves fundamentales en el miedo al diagnóstico y el tratamiento. En primer lugar, el temor a tener que afrontar el dolor, el sufrimiento, las pruebas, la incapacidad, las secuelas, la muerte.

El segundo, el pavor a la adversidad, a no seguir siendo la misma persona, a tener que enfrentarse a una ruptura de la propia identidad o de la propia biografía. "Digamos -señala esta experta- que la enfermedad o el sufrimiento me colocan en una posición en la que tengo que reinventarme, volver a encontrar otra manera de ser yo, y esta vez con limitaciones o incapacidades, y ya no puede haber las mismas cosas que antes".

En tercer lugar, el enfrentamiento con los límites, que "de alguna manera nos marca nuestra finitud, fragilidad, incapacidad para poder realizar muchas cosas". <<

CIENCIA

LA PATERNIDAD MEJORA EL CEREBRO



Hasta ahora se creía que, por el nacimiento de un bebé, los cambios físicos y psicológicos estaban reservados en exclusiva para la madre, pero ahora se sabe que en el cuerpo y la mente de los hombres también "hay novedades" a consecuencia del embarazo. Un reciente trabajo americano sugiere que el cerebro del hombre puede modificarse cuando se convierte en papá. Las investigaciones con unos minúsculos monos llamados "titis" indican que la estructura del cerebro de los primates que son padres es distinta de la de aquellos que no lo son, y también han encontrado que los cerebros de los padres son más receptivos a una hormona relacionada al aprendizaje y la memoria. El estudio, de la Universidad de Princeton, es aparentemente la primera relación entre la crianza paterna y los cambios físicos y químicos en el cerebro de un primate, ha afirmado el neurobiólogo Jon E. Levine, de la Universidad de Northwestern. Los titis, que viven en la parte alta de los árboles de las selvas de América del Sur y Central, "son padres que participan mucho en el cuidado de sus hijos", según la investigadora principal Yevgenia Kozorovitskiy, en Princeton. Hay evidencias de que los padres titis cargan a sus crías el 70 por ciento del tiempo durante su primer mes de vida, y la complejidad

de sus cerebros los hace un buen modelo para examinar los procesos que podrían ocurrir en los humanos", según Kozorovitskiy.

Al estudiar el cerebro de estos monos, se observó que las cortezas prefrontales de los titis que eran padres tenían una mayor densidad de las "espinas" que se forman en las dendritas, unas microscópicas ramificaciones que permiten a las neuronas comunicarse entre sí. En las personas, la corteza prefrontal se considera un centro relacionado con las emociones y el pensamiento superior, que incluye el aprendizaje de las consecuencias de las acciones.

Los investigadores también descubrieron que la materia gris de monos papás tiene más receptores de una hormona producida en la glándula pituitaria y conocida como vasopresina, lo cual significa que sus cerebros pueden procesar una mayor cantidad de esta sustancia que los que no son padres. La vasopresina está muy relacionada con la conducta paterna, y en los humanos es decisiva para el aprendizaje y la memoria. "La experiencia de la paternidad altera dramáticamente regiones cerebrales importantes para la cognición", ha señalado Kozorovitskiy, que ahora se dispone a investigar si hay efectos similares en los padres humanos.

PRECISIÓN CLÍNICA DE PRIMER NIVEL

LOS COMPLEJOS CLÍNICOS MÁS AVANZADOS DE SALUD DIGNA SENTARON UN PRECEDENTE HISTÓRICO Y CAMBIARON LAS REGLAS DE JUEGO EN MATERIA DE PREVENCIÓN EN MÉXICO.

La calidad mundial de nuestros entregables al paciente es una premisa fundamental de Salud Digna y es posible gracias a nuestros Centros Nacionales de Referencia (CNR), complejos clínicos únicos en México por sus niveles de sofisticación tecnológica y eficiencia operativa, desde donde procesamos los estudios de diagnóstico más especializados del país, así como lentes oftálmicos a gran escala.

TECNOLOGÍA DE CALIDAD MUNDIAL, AL ALCANCE DE TODOS

Nuestro primer CNR comenzó a operar en el año 2015 en Culiacán, Sinaloa, sentando un precedente histórico en México. Más adelante, en 2018 dimos un salto cuántico en nuestra capacidad operativa con la inauguración del segundo CNR en Tlalne-

pantla, en el Valle de México, el cual emplea algunas de las tecnologías y metodologías más avanzadas del mundo para procesar estudios de microbiología automatizada y química clínica con alto grado de especialización. El último hito sucedió este 2022, cuando el tercer CNR Salud Digna Monterrey entró en operaciones al norte de México, contando con algunos equipos únicos en Latinoamérica y completando la triada perfecta de precisión clínica en altos volúmenes.

Así servimos eficientemente a los más de 15 millones de pacientes a los que tenemos la oportunidad de atender cada año. Sin importar dónde vivas, al recibir tus resultados en cualquiera de nuestras clínicas, ten la seguridad de que hemos puesto lo mejor de nuestra tecnología, procesos e infraestructura para brindarte el resultado que necesitas. <<



El CNR Culiacán alberga el segundo laboratorio oftálmico en volumen de producción en el país.



Se realizan estudios de microbiología con alto grado de automatización.



CNR Salud Digna Valle de México.



3

centros especializados como este tiene Salud Digna instalados en México, en CDMX, Monterrey y Sinaloa.

2

Laboratorios de Biología Molecular exclusivos para el diagnóstico de COVID-19 albergan estos centros.

3

Laboratorios Ópticos de Alta Especialidad también forman parte de sus unidades.



La estandarización y automatización de los procesos clínicos disminuye el error humano al mínimo.



Los centros de teleradiología concentran a médicos radiólogos con diversas subespecialidades, quienes interpretan nuestros estudios de imagen con apoyo de tecnología especializada en la materia.



La calidad de los insumos empleados en cada prueba ayuda a garantizar resultados precisos.

ANDROPAUSIA: EL RELOJ BIOLÓGICO DE ELLOS

SIMILAR A LA MENOPAUSIA FEMENINA, LA ANDROPAUSIA ES EL RELOJ BIOLÓGICO QUE, A PARTIR DE LOS 55 AÑOS, PONE LIMITACIONES A LA CAPACIDAD REPRODUCTIVA DEL VARÓN.

No es ni enfermedad ni defecto, sino simplemente un proceso natural e irreversible que experimentan los hombres de más de 55 años, edad a partir de la cual disminuye la producción de testosterona. Entre sus principales síntomas se registran la disminución de la capacidad de concentración, disminución de memoria y de fuerza muscular. También se observan un incremento de la grasa y el cambio en la distribución de esta en el cuerpo, así como una pérdida de masa ósea, de ahí que se sufra una osteoporosis.

No obstante, lo más preocupante para los hombres es el descenso tanto del interés como de la potencia sexual. Y como no puede ser de otra manera, el ritmo de sueño se altera, cambia el carácter, surgen depresiones de mayor o menor severidad, y se pierde el interés por las cosas. Entonces es usual que el hombre, que creía que el declinar hormonal con los años solo era asunto de mujeres, se encuentre en la misma situación y esté lejos de asumir el natural declive de su reloj biológico, aunque la primera referencia a él en la literatura médica data de la década de los 40.

¿A QUÉ SE DEBE?

Indudablemente, los cambios orgánicos arriba mencionados influyen en la esfera emocional o psicológica del hombre que se encuentra en esta etapa evolutiva, de ahí que manifieste cambios emotivos y de su estado de ánimo de forma inopinada, que podrán ir desde muy leves y progresivos hasta otros muy drásticos e intempestivos.

Y es que a nadie le gusta que llegue este momento, aun cuando los especialistas afirman que desde los 30 años de edad,

aproximadamente, los hombres pierden el 10% de testosterona cada década. Esta caída se debe, paradójicamente, al aumento de la Globulina Transportadora de la Hormona Sexual, que atrapa gran parte de la testosterona y le impide que produzca su efecto en los tejidos del cuerpo.

Cuando se sabe la importancia que tiene esta hormona para el hombre —ayuda a formar proteínas y es esencial para la conducta sexual normal y la erección—, uno se imagina perfectamente el trauma que supone perder tan preciada sustancia. Aunque los expertos afirman que la obesidad, las enfermedades cardiovasculares, el exceso de alcohol y tabaco, el consumo de drogas, la disfunción tiroidea, son otros factores que precipitan el inicio de la etapa del climaterio, como también se conoce a la andropausia.

BUSCAR UNA TERAPIA

La andropausia no tiene cura, aunque consultar regularmente al urólogo permitiría un diagnóstico precoz y el inicio de un tratamiento que puede revertir la situación o retardar su evolución. La terapia contra la andropausia busca eliminar o suavizar los síntomas y, sobre todo, pretende restaurar las funciones sexuales, puesto que en muchos casos al déficit de testosterona se une, por la edad, a un endurecimiento de las arterias, lo que reduce el flujo sanguíneo en el órgano sexual masculino y hace más problemática la vida sexual.

En la actualidad, el tratamiento masculino se realiza mediante testosterona, pero no está muy extendida, al contrario de lo que ocurre entre las mujeres, que cada vez recurren más a esta clase de terapia. Además, al ser la testosterona una hormona sexual con efecto andró-

geno y anabolizante, debe ser utilizada solo cuando lo indica el médico especialista.

Como toda terapia, no está indicada para todos los hombres, en particular aquellos que padecen afecciones como epilepsia, diabetes, cáncer hepático, hipertensión, insuficiencia hepática o renal e insuficiencia cardíaca, y cáncer de próstata. Por lo que se aconseja someterse a exámenes periódicos de próstata durante el tratamiento.

En cualquier caso, siempre nos quedará el apoyo profesional multidisciplinario, que incluye ayuda psicológica para facilitar el desarrollo de aquellas áreas de nuestra personalidad cuya falta de crecimiento pudieran estar incidiendo en nuestras dificultades para enfrentar los retos característicos de esta etapa. <<

3

de cada 10 hombres sufren andropausia y no todos identifican sus síntomas.



10%

de testosterona pierden los varones cada década a partir de los 30 años de edad.

45

años es la edad en la que comienza la declinación de andrógenos en el varón.

70-79

años es la edad en la que los andrógenos se reducen de forma muy considerable.

Fuente: El Clarín.

SALUD

POR QUÉ ELLOS ENVEJECEN ANTES

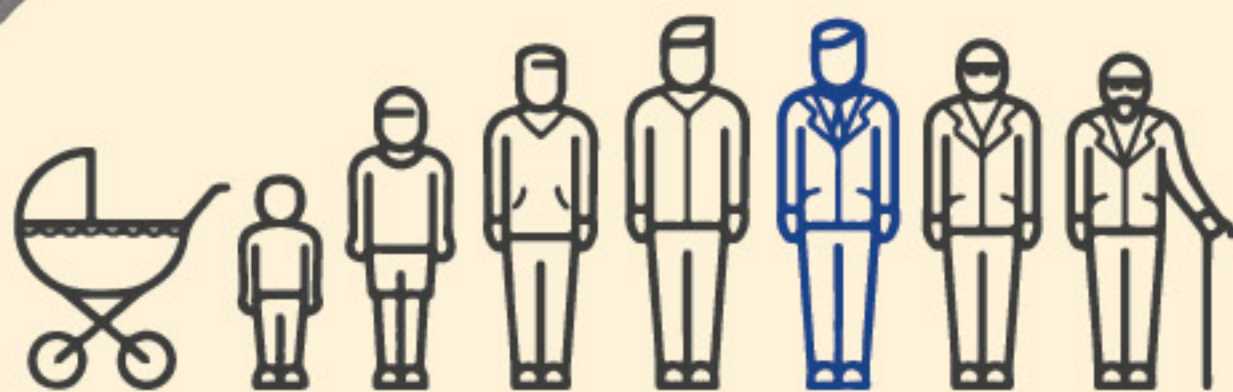
En la vida, todos pasamos por una serie de etapas en las que, a partir de los 50 años, se notan sobremanera profundos cambios físicos y psíquicos que también afectan a nuestra situación laboral, social, sexual y familiar. Algunos de los elementos que provocan una aceleración del envejecimiento son los rayos ultravioleta y el tabaco, perjudiciales para la salud y para la piel. Igualmente debemos cuidarnos del estrés y del cansancio, estados de ánimo que perjudican al organismo.

Pero, por otro lado, el denominado "sexo débil" es en realidad más resistente y fuerte que el sexo masculino, por lo menos hasta el momento de la menopausia. Esta ventaja es de tipo biológico y se debe a que las hormonas femeninas protegen, por ejemplo, de enfermedades cardíacas. Es por razones como esta que el porcentaje de hombres con edad superior a 80 años es muy inferior al de ellas.

Las mujeres disfrutan de una vida más larga, pero ¿tienen una vida más saludable? La respuesta es no, ya que el sexo femenino suele sufrir más 'achaque' conforme envejece. Es por eso que la artrosis, la hipertensión, la osteoporosis o la diabetes son enfermedades más habituales en las mujeres. Por su parte, los varones son más propensos a llevar un régimen de vida desordenado y sedentario, acompañado de unos hábitos sociales poco positivos para la salud. El alcohol, el tabaco o la mala alimentación son algunos de ellos.

Los hombres tienen que aprender a cuidarse, a valor su salud, a controlar sus hábitos y a dedicar más tiempo a su cuidado personal. Algunos acuden a la consulta del médico cuando ya es demasiado tarde para prevenir la enfermedad o empiezan con un tratamiento de estética cuando los signos de envejecimiento son ya imborrables.

¡Empieza antes!





Ser hombre: mitos y claves de la masculinidad

Autor: Sam Keen.
Editorial: Gaia (1999).

¿Qué significa realmente ser un hombre? El autor responde a esta cuestión desenmascarando los modelos obsoletos de masculinidad que empobrecen, hieren y alienan a los hombres, para después mostrar, desde su propia experiencia personal y como facilitador de grupos masculinos, cómo cada cual puede desvelar, por sí mismo y a su propia y peculiar manera, los misterios que supone ser hombre.

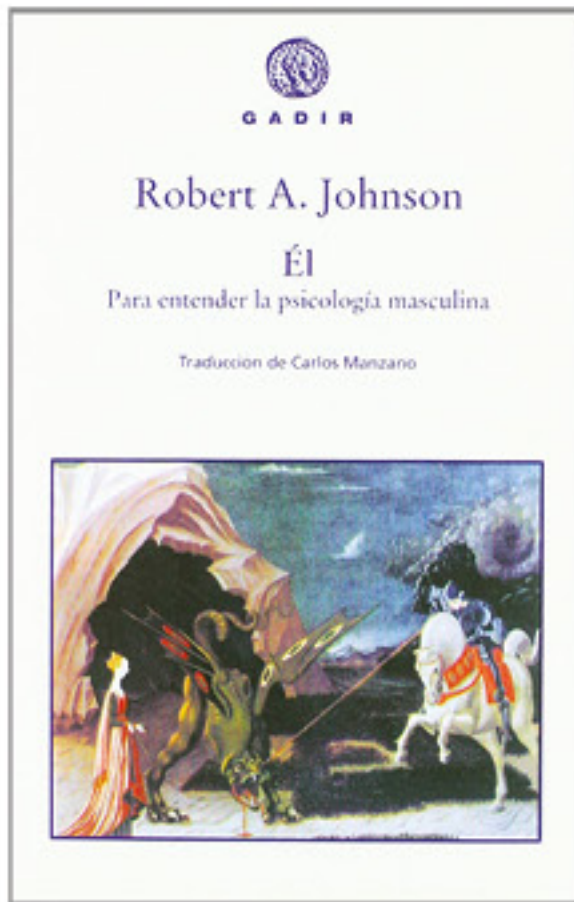


La masculinidad incomodada

Autor: Luciano Fabbri.
Editorial: UNR Editora (2021).

Un ensayo moderno que habla de la masculinidad en singular, tanto como ese conjunto de normas y mandatos que buscan regular y disciplinar a las subjetividades masculinas en el marco de un sistema de opresiones múltiples, y qué pasa con todo ello en un contexto cambiante regido por los activismos de mujeres, feministas, personas LGBT+, masculinidades disidentes y antipatriarcales.

En este escenario, los varones cisgénero, sobre todo heterosexuales, comparten la desorientación como común denominador, oscilando entre el enojo, la resistencia y las reacciones defensivas-ofensivas, por un lado, y ensayos personales y colectivos por reconfigurar las formas de ser y estar siendo varones en tiempos de convulsión feminista, por el otro.



Él - Para entender la psicología masculina

Autor: Robert A. Johnson.
Editorial: Gadir (2006).

Este libro explora la necesidad de equilibrar los elementos de psicología masculina que existen en toda mujer (animus, en terminología junguiana) y aquellos de psicología femenina que hay en todo hombre (anima), de tomar conciencia de ellos y utilizarlos apropiadamente en las relaciones de pareja o, en general, con las personas de otro sexo.

De manera que la psicología masculina descrita atañe tanto a hombres como a mujeres: a los primeros ayudará al conocimiento de sí mismos; a las segundas, propone iniciarse en el conocimiento de su lado masculino para la mejor comprensión de esa otra mitad de la humanidad.

ENCUÉNTRATE EN UN LIBRO

EN EL APASIONANTE MUNDO DE LA LITERATURA EXISTEN NUMEROSOS EJEMPLOS DE LECTURAS QUE ABORDAN, EXPLICAN Y REPLANTEAN LA EXPERIENCIA MASCULINA DESDE MÚLTIPLES ÁNGULOS QUE RESPONDEN A LOS CAMBIOS PROPIOS DE NUESTROS TIEMPOS. ¡DÉJATE ATRAPAR POR UNO!



Más allá del héroe: historias clásicas del hombre en busca del alma

Autor: Allan B. Chinen.
Editorial: Kairós SA (2014).

En este libro, los arquetipos literarios sirven como perfectos ejemplos de los ideales de otras épocas, y también para entender cómo en los tiempos actuales sentimos la necesidad de 'tantear' hacia un nuevo arquetipo, un camino más allá de la tradicional hegemonía masculina vital y compasiva. El autor nos va adentrando por relatos e historietas de todo el mundo, con figuras que describen temas tan actuales y oportunos como la rivalidad padre-hijo, el descubrimiento de la parte femenina del varón, el sentimiento de vergüenza, los ritos de iniciación, el aparecer de lo salvaje, el encuentro con la sombra (hacia la mitad de la vida), la aparición del espíritu compañero, etc. Un libro, en fin, que apunta hacia la masculinidad más honda y más madura.

SALUD DIGNA & ROCHE

ALIANZAS QUE
TRANSFORMAN
EL MUNDO

COMO UNA ORGANIZACIÓN ESENCIALMENTE COLABORATIVA, SALUD DIGNA TRABAJA CON LOS PRINCIPALES ACTORES GLOBALES EN LAS ÁREAS DE INFLUENCIA DE SU LABOR, PARA OFRECER SOLO LO MEJOR A SUS PACIENTES.



Salud Digna es una institución disruptiva que está cambiando la forma de ofrecer servicios de salud de carácter preventivo para las familias mexicanas, bajo una premisa fundamental: **hacer las cosas diferente, para lograr resultados diferentes.**

En este camino, que no ha sido fácil, hemos tenido la fortuna de encontrar **aliados que comparten nuestra visión y han respaldado nuestro avance**, empresas y organizaciones que nos impulsan e inspiran para llegar más lejos. Gracias a ellos, ha sido posible desarrollar y replicar nuestro modelo operativo hasta contar con **más de 150 clínicas** presentes a lo largo y ancho de la República Mexicana, con presencia también en el país vecino de Nicaragua.

La empresa multinacional **Roche** Diagnóstica es **líder en el sector farmacéu-**

tico alrededor del mundo y la principal aliada estratégica de Salud Digna en todo lo referente al extenso catálogo de estudios y servicios de Laboratorio Clínico que ofrecemos dentro de nuestras clínicas.

Gracias a sus equipos e insumos de primer nivel, podemos ofrecer **resultados precisos y confiables**, en menor tiempo y a precios sumamente accesibles para toda la población, abriéndoles la posibilidad de acceder al cuidado preventivo de la salud para evitar la enfermedad y sus terribles consecuencias.

La **alianza Salud Digna - Roche** comenzó en el año 2004 como una relación comercial de largo aliento que con el tiempo, se diversificó en múltiples actividades y aportaciones que han transformado la vida de miles de personas en el mundo. Gracias a su apoyo, en este mes de **julio** otorgaremos **10 mil pruebas de Antígeno Prostático Específico sin costo** para los hombres mexicanos en edad de riesgo, para contribuir a aumentar las tasas de detección oportuna del cáncer de próstata y por ende, también las de supervivencia de la enfermedad. 17 años después, la relación Salud Digna - Roche es un buen ejemplo de cómo las **alianzas transformadoras tienen el poder de cambiar el mundo.** <<

SaludDigna.
La salud es para todos



› La calidad de los insumos y equipos de Roche empleados en cada prueba ayuda a garantizar resultados precisos para cada paciente.



SALUD MASCULINA

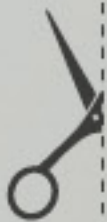
MI COMPROMISO CON MI SALUD

DESPUÉS DE INFORMARME CON ESTE MATERIAL IMPRESO, ESTOY CONSCIENTE DE QUE CUALQUIER HOMBRE PUEDE DESARROLLAR CÁNCER DE PRÓSTATA Y QUE LAS PROBABILIDADES VAN EN AUMENTO A MEDIDA QUE ENVEJEZCO, POR LO QUE ESTOY DISPUESTO A TOMAR LOS SIGUIENTES PASOS POR MI SALUD:

- Visitaré a mi médico de confianza y me realizaré chequeos médicos periódicamente para monitorear mi estado de salud.
- Continuaré informándome sobre esta y otras enfermedades que afectan a los hombres.
- Preguntaré a mi médico cuándo y cómo debo realizarme pruebas de diagnóstico como el Antígeno Prostático Específico y el tacto rectal, según mi edad y mis factores de riesgo.
- Aunque no presente ningún síntoma ni factores de riesgo, a partir de los 40 años haré una cita cada año para revisar la condición de mi próstata.
- Si me realizo estudios de diagnóstico, procuraré contar con mis resultados rápidamente. Si esto no sucede, me pondré en contacto con los proveedores del estudio para que me los entreguen lo más pronto posible para presentarlos a mi médico.
- Si mi médico de confianza encuentra algo sospechoso durante mi inspección, buscaré la atención de un especialista en Urología para que valore mi estado.
- Si el especialista encuentra algo sospechoso en mis resultados, daré seguimiento a mi caso hasta confirmar un diagnóstico y tomar acciones.

Soy _____ y pondré todo de mi parte para cuidar y conservar mi salud, por mí y mi familia.

SaludDigna[®]
La salud es para todos





Doing now what patients need next⁽¹⁾

Productos Roche S.A de C.V

Cerrada de Bezares 9,
Col. Lomas de Bezares
C.P. 11910, CDMX, México
Tel. 5081 5800

(1)Haciendo hoy lo que los pacientes necesitarán mañana

No. de Aviso de Publicidad: 173300202C0781

www.roche.com.mx

SaludDigna®

La salud es para todos

Laboratorio clínico + Imagenología + Lentes

#**TODO**
HOMBRE
DEBE PSABER

DATE UN TIEMPO  **EXTRA**
EN APOYO A LA LUCHA CONTRA
EL CÁNCER DE PRÓSTATA

ESTE 2022, ¡ES MOMENTO DE ACTUAR POR TU SALUD!



ESTA ES LA FECHA DEL AÑO EN LA QUE SALUD DIGNA HACE UN LLAMADO A TODOS LOS HOMBRES MEXICANOS EN EDAD DE RIESGO, A UNIRSE A LA LUCHA INTERNACIONAL CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA REALIZÁNDOSE LA PRUEBA DE ANTÍGENO PROSTÁTICO (PSA), DISPONIBLE A UN PRECIO ESPECIAL EN CUALQUIERA DE NUESTRAS CLÍNICAS.

POR SOLO
\$119

CHRISTIAN
MARTINOLI



LUIS
GARCIA

HAZ TU CITA EN SALUD-DIGNA.ORG

PROMOCIÓN VÁLIDA AL 31 DE JULIO DE 2022.

R.S.: Q.C. JUAN IGNACIO VÁZQUEZ CERVANTES. UNIVERSIDAD VERACRUZANA CÉDULA: 8857908. CONSULTE A SU MÉDICO; ES EL ÚNICO FACULTADO PARA INDICAR EL TIPO DE ESTUDIO A REALIZAR EN CADA PACIENTE E INTERPRETAR LOS RESULTADOS. CONSULTE TÉRMINOS Y CONDICIONES EN WWW.SALUD-DIGNA.ORG