

Atención de la salud de rutina para hombres

(Routine Health Care for Men)

Las revisiones de rutina pueden detectar problemas tratables temprano. En muchos casos, el tratamiento temprano de problemas médicos puede ayudar a prevenir problemas más serios. El valor de las revisiones de rutina, y su frecuencia, dependen sobre todo de su edad. También son importantes los antecedentes médicos suyos y de su familia. Este resumen de pruebas de rutina es para aquellas personas que se sienten saludables y no tienen síntomas de ninguna enfermedad. Si está teniendo síntomas que pueden indicar la existencia de un problema, no espere hasta su próxima visita de rutina para ver a su profesional médico. Hágase tratar de inmediato.

¿Qué hay que revisar, y con cuánta frecuencia?

El Comité de Servicios Preventivos de los Estados Unidos (USPSTF, por sus siglas en inglés) o la Academia Norteamericana de Práctica Familiar (AAFP, por sus siglas en inglés) recomiendan que se realicen los siguientes análisis durante las revisiones de rutina. Éstas son recomendaciones mínimas para las revisiones de rutina. Consulte con su profesional médico para decidir con qué frecuencia se tiene que hacer un examen físico y con qué frecuencia se tiene que hacer estos análisis o cualquier otro.

- **Peso:** Por lo menos una vez por día, preferentemente cada vez que visita a su profesional médico.
- **Medición de la presión sanguínea:** Por lo menos anualmente para todos los hombres.
- **Análisis de colesterol:** Por lo menos cada 5 años a partir de los 20 años de edad.
- **Nivel de azúcar de la sangre para diabetes tipo 2:** Por lo menos 1 vez por año si su presión sanguínea, lípidos en la sangre (colesterol) o peso son altos, o si tiene antecedentes familiares de diabetes tipo 2.
- **Tratamiento de cáncer colorrectal:** Con 1 de estos 3 métodos de detección si tiene entre 50 y 75 años de edad y corre un riesgo promedio de tener cáncer de colon:
 - una prueba de sangre oculta en las heces una vez por año para ver si tiene sangre en las heces (movimientos de vientre)
 - un examen de sigmoidoscopía cada 5 años, con una prueba de sangre oculta en las heces por lo menos cada 3 años entre los exámenes de cada 5 años.
 - una colonoscopía cada 10 años.

En vez de una colonoscopía o sigmoidoscopía, se puede hacer un enema de bario cada 5 años. Sin embargo, no hay evidencia de que el enema de bario sea tan efectivo como las pruebas indicadas anteriormente.

Si un alguien en su familia inmediata ha tenido cáncer de colon, sobre todo si ocurrió antes que cumpliera 50 años de edad, es posible que tenga que comenzar a hacerse las evaluaciones más temprano.

- **Pruebas para cáncer de próstata:** Los profesionales médicos pueden llegar a hacer un examen rectal anual y un análisis de sangre de PSA en hombres a partir de los 50 años de edad. No obstante, la recomendación actual es que los hombres de 75 años de edad o mayores no necesitan hacerse pruebas de detección de cáncer de próstata. Los hombres menores de 75 años de edad deberían hablar con su profesional médico sobre los beneficios y riesgos posibles de la prueba de PSA antes de hacérsela. En estos momentos no hay evidencia de que conviene hacerles esta prueba a todos los hombres. A veces este análisis de sangre encuentra cáncer de próstata, pero puede dar también resultados falsos, dando lugar a

intervenciones y operaciones innecesarias. Por eso es importante que hable con su profesional médico sobre sus antecedentes de salud personales y familiares para ver si se tiene que hacer una prueba de detección de cáncer de próstata. Es particularmente importante si es afronorteamericano, porque corre un riesgo mayor de tener cáncer de próstata que otros hombres en los Estados Unidos.

Si se está haciendo las otras pruebas de detección recomendadas, un examen rectal sólo es útil si tiene síntomas que se tienen que diagnosticar, como sangrado en el recto o problemas para orinar.

- **Pruebas de gonorrea y sífilis:** Si corre un riesgo alto de tener estas infecciones transmitidas sexualmente. Este sería el caso si está teniendo relaciones sexuales con otros hombres o tiene una nueva pareja, más de 1 pareja o antecedentes de enfermedades transmitidas sexualmente (STD, por sus siglas en inglés) o una pareja con STD. También corre un riesgo alto si no usa condones cada vez que tiene relaciones sexuales.
- **Prueba de VIH para el virus del SIDA:** Todos los años, si corre un riesgo alto de infección de VIH.
- **Análisis de tuberculosis (TB):** Todos los años, si corre un riesgo alto de tener tuberculosis, por ejemplo porque:
 - Es un trabajador de la salud, drogadicto o inmigrante.
 - Tiene diabetes, VIH u otra afección que debilita su sistema inmune.
 - Tiene contacto cercano con una persona infectada con tuberculosis.
- **Prueba de audición:** Si tiene 65 años de edad o más.
- **Prueba de visión:** Si tiene 65 años de edad o más.
- **Piel:** Si tiene lunares o áreas anormales en la piel que quiere que su profesional médico le examine.
- **Boca:** Cada año, para ver si tiene problemas dentales o llagas en las encías, sobre todo si fuma o masca tabaco, o si tiene una dentadura postiza.

También es posible que necesite hacerse otras pruebas. Debe conversar con su profesional médico para decidir qué corresponde hacer en su caso, considerando sus síntomas y sus antecedentes médicos personales y familiares.

¿Qué vacunas necesito?

Se recomiendan las siguientes vacunas para adultos:

- **Refuerzo de tétano y difteria (Td)** por lo menos una vez cada 10 años. Uno de los refuerzos debería usar la vacuna Tdap para protegerlo mejor contra la tos convulsa (pertusis), y también contra el tétano y la difteria. La vacuna Tdap se recomienda especialmente para adultos que cuidan de bebés, porque es más probable que los bebés sufran de complicaciones si tienen tos convulsa.
- **Vacuna contra la influenza** cada otoño.
- **Vacuna contra el sarampión, paperas y rubéola** (MMR, por sus siglas en inglés) si nació después de 1956, a menos que ya se haya dado la vacuna o haya tenido estas enfermedades. Dependiendo de cuándo se dio la vacuna contra el sarampión, puede llegar a necesitar una segunda dosis. Consulte con su profesional médico.
- **Vacuna contra la hepatitis A:**
 - Corre riesgo de contraer la hepatitis A, por ejemplo por un viaje o debido a su trabajo (incluyendo el servicio militar).
 - Tiene una enfermedad del hígado.
 - Usa drogas ilegales.
 - Tiene VIH.
 - Es hombre y tiene relaciones sexuales con otros hombres.
- **Vacuna de hepatitis B** para todos los adultos que todavía no se han inmunizado contra la hepatitis B.

- **Vacuna contra la pulmonía neumocócica** si tiene 65 años de edad o más. Es posible que se tenga que dar la vacuna cuando es más joven, si tiene un problema médico de alto riesgo, como diabetes, o enfermedad pulmonar, renal o cardiaca, o si es fumador. Si se dio la primera vacuna contra la pulmonía antes de cumplir 65 años de edad, y pasaron ya más de 5 años, es posible que necesite una segunda dosis. No se debería dar más de 2 vacunas contra la neumonía en toda su vida.
- **Vacuna contra la varicela** si nunca tuvo varicela.
- **Vacuna contra la culebrilla** si tiene por lo menos 60 años de edad, aunque ya haya tenido la culebrilla. La vacuna no siempre previene la culebrilla, pero si se dio la vacuna y tiene culebrilla, puede reducir el dolor causado por la infección.

¿Qué otras cosas puedo hacer para mantenerme saludable?

Su profesional médico le dará consejos periódicamente sobre cómo mantenerse saludable. Algunos de estos consejos pueden ser:

- **Uso de substancias:** No use tabaco ni drogas ilegales. Evite tomar alcohol cuando está manejando, nadando, andando en bote o actividades similares. No tome más de 2 bebidas alcohólicas por día.
- **Dieta y ejercicio:** Trate de mantener su peso en un nivel saludable y confortable. Limite la cantidad de grasas no saludables y colesterol en su dieta. Coma con grasas saludables, como el aceite de oliva. Coma muchos cereales integrales, frutas y verduras. Haga ejercicios con regularidad, de acuerdo a las recomendaciones de su profesional médico.
- **Prevención de lesiones:** Use cinturones de seguridad de regazo y hombro cuando maneje. Cuando ande en motocicleta o bicicleta, use un casco. Si se encuentra cerca de pistolas u otras armas de fuego, manéjelas con cuidado. Guarde sus armas de fuego descargadas y en armarios bajo llave cuando no las esté usando. Instale detectores de humo en su casa. Ajuste su calentador de agua a menos de 120°F (49°C). Prevenga las caídas quitando las alfombras que no son seguras.
- **Salud dental:** Visite a su dentista periódicamente. Cepíllese los dientes todos los días con pasta dentífrica con flúor. Use también hilo dental todos los días.
- **Conducta sexual:** Prevenga las infecciones transmitidas sexualmente evitando conductas sexuales de alto riesgo. Use condones de látex o de poliuretano cada vez que tenga contacto sexual, a menos que tenga una relación de largo plazo con sólo una compañero, que no sea sexualmente activo con ninguna otra persona.

Desarrollado por RelayHealth.

Adult Advisor 2012.1 published by [RelayHealth](#).

Last modified: 2011-07-29

Last reviewed: 2011-05-03

Este material se revisa periódicamente y está sujeto a cambios en la medida que aparezca nueva información médica. Se proporciona sólo para fines informativos y educativos, y no pretende reemplazar la evaluación, consejo, diagnóstico o tratamiento médico proporcionados por su profesional de atención de la salud.

© 2012 RelayHealth and/or its affiliates. All rights reserved.