

ANÁLISIS DE DETECCIÓN QUE TODOS LOS HOMBRES LATINOS DEBEN CONOCER

Puede que a muchos hombres les hayan enseñado a arreglar un neumático pinchado, un grifo que gotea o incluso a reparar un agujero en la pared, pero ¿saben lo que tienen que hacer para mantener una vida saludable? ¿Sabía que los hombres latinos tienen un mayor riesgo de padecer determinados problemas de salud? Si usted es hombre de origen latino y quiere mantenerse sano, estas son algunas cifras y controles que lo ayudarán a mantener su salud bien controlada.



CONSULTE A SU MÉDICO

Los controles de rutina pueden ayudar a identificar una serie de afecciones que pueden afectar la salud de los hombres, como el cáncer de próstata.

CONTROLES Y ANÁLISIS DE DETECCIÓN		¿POR QUÉ?	¿CUÁNDO?
<input type="checkbox"/>	Examen físico	Atención preventiva para una salud plena	Todos los años.
<input type="checkbox"/>	Examen testicular	Detecta el cáncer testicular	Todos los años, durante los exámenes físicos o de inmediato si encuentra bultos durante una autoexploración.
<input type="checkbox"/>	Presión arterial	Detecta la hipertensión (presión arterial alta)	Todos los años o según las indicaciones de su médico.
<input type="checkbox"/>	Colesterol	El colesterol alto puede provocar enfermedades cardíacas	Cada cinco años o según las indicaciones de su médico.
<input type="checkbox"/>	Análisis del antígeno prostático específico (PSA)	Detecta el cáncer de próstata	Considere hablar con su médico sobre si le recomienda un análisis de cáncer de próstata a los 55 años, para los hombres con un riesgo medio, o entre los 40 y 45 años, para los hombres con un riesgo mayor, es decir, aquellos cuyos familiares (padre, hermano, tío, hijo) tienen cáncer de próstata.
<input type="checkbox"/>	Prueba de A1C	Detecta niveles altos de azúcar en sangre	Si tiene antecedentes familiares de diabetes, tiene sobrepeso o le preocupa su situación personal, hable con su médico sobre la detección de esta enfermedad.

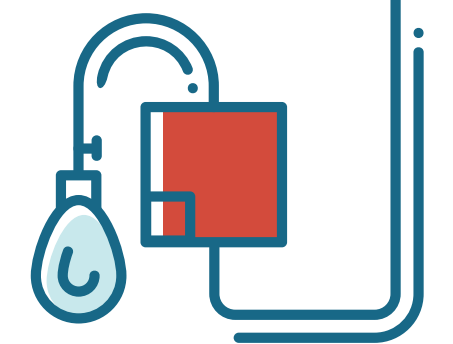
VALORES QUE DEBE CONOCER

120/80 mmHg

es el intervalo normal de la presión arterial, así que hable con su médico sobre sus objetivos.

Más del

50 %



de los hombres latinos de los EE. UU. tienen la presión arterial alta (hipertensión).

RANGO DE COLESTEROL IDEAL

↓ **200 mg/dl**

con lipoproteínas de baja densidad

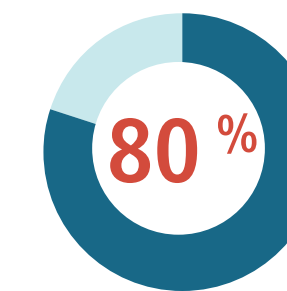
↓ **100 mg/dl**

y triglicéridos

↓ **150 mg/dl**

El IMC normal para los hombres latinos es

DE 18,5 A 24,9



80 % DE LOS HOMBRES LATINOS DE LOS EE. UU. TIENEN SOBREPESO U OBESIDAD

Entre 7 y 9



son las horas de sueño recomendadas para los adultos. Los malos hábitos de sueño se relacionan con un mayor riesgo de padecer enfermedades crónicas. Consulte a su médico si tiene problemas para lograr un sueño reparador.

30 MILLONES

de hombres tienen disfunción eréctil (DE) en los Estados Unidos.

La DE puede ser causada por el tabaquismo, la obesidad, la diabetes y un estilo de vida sedentario.

Normal Menos del 5,7 %
Prediabetes Del 5,7 % al 6,4 %
Diabetes 6,5 % o más

Los resultados de la prueba A1C pueden ayudar a detectar la diabetes.

LOS TRES

TIPOS DE CÁNCER PRINCIPALES EN LOS HOMBRES

1. PRÓSTATA
2. PULMÓN
3. COLORRECTAL

Los hombres latinos con antecedentes familiares tienen un mayor riesgo de tener cáncer de próstata.

¿Sabía que, aproximadamente,

15 000

hombres latinos serán diagnosticados con cáncer de próstata en un año?

Urology Care
FOUNDATION™
The Official Foundation of the American Urological Association

Financiamiento y colaboración provistos por
Pfizer
Oncology