

OCTUBRE 2020

SALUD EN EQUILIBRIO

Más allá de la consulta...

**HABLEMOS DE LA
VASECTOMÍA**

**CÁNCER DE PRÓSTATA-
CÁNCER DE TESTÍCULO**

**ALIMENTACIÓN
PARA MEJORAR
NUESTRA SALUD**

**EJERCICIO
DESPUÉS DE LOS
40 AÑOS.**

**NOVIEMBRE, MES DE LA LUCHA
CONTRA EL CÁNCER DE PRÓSTATA**



PRESENTACIÓN

En el marco del mes de la sensibilización sobre el cáncer de próstata lanzamos nuestra cuarta edición con el objetivo de contribuir a aumentar la detección precoz, así como generar conocimientos y derribar mitos en torno a la salud masculina.

DIRECCIÓN DEL DEPARTAMENTO DE SALUD

Dra. Norma Salazar Baltodano

COORDINACIÓN DE LA INVESTIGACIÓN

Dra. Ruth Víquez Alfaro

Dr. Alejandro Gamboa Castro

Dra. Gloriana Moya Muñoz

Dra. Jenny González

Lic. Minor Oviedo

Aux. Flor Esquivel Rodríguez

DISEÑO

Dra. Ruth Víquez Alfaro

Dra. Gloriana Moya Muñoz

Flor Esquivel Rodríguez

PUBLICACIÓN DIGITAL EN PÁGINA WEB

Geovanny Jimenez

INDICE

6. La salud si es cosa de hombres

7. A hacer ejercicio

9. Rutina de aumento de masa muscular

10. La experiencia de ser un corredor

12. Prostatitis

14. Hablemos de vasectomía



INDICE

16. Cáncer de mama en hombres

19. Higiene íntima masculina

22. Cáncer de próstata

23. Alimentación y cáncer de próstata

24. Recomendaciones para una alimentación saludable

26. Cáncer de testículo



La salud si es cuestión de hombres

Elaborado por Flor Esquivel Rodríguez

En las consultas de medicina tanto preventiva como asistencial, los varones son por lo general los menos, los observamos ya en adultez, cuando llevan años bajo malestares y cuando han prolongado su necesidad de búsqueda de ayuda siendo en la mayoría de los casos candidatos a una difícil contención de cualquier padecimiento que les aqueje.

El examen de la próstata se ha establecido como todo un estereotipo que abraza sin razón la masculinidad, pocos hombres toman en serio el tema, máxime si están entre ellos, y se le atribuyen nefastas sugerencias sexuales. De igual manera es de burla entre varones hablar de "cáncer de mamas en hombres" (cosa de mujeres) y desgraciadamente prefieren exponerse a dolencias innecesarias por ideas absurdas y anticuadas muy lejanas a la realidad.

Y ni que decir de su salud mental por mucho tiempo guardada en la bodega del pensamiento porque consideran ser inmunes a cualquier dolor sentimental que pueda alterar sin razón o su ánimo.

Aunque estas tendencias en nuestra sociedad dan pequeñas luces de mejoras podemos pensar que son simplemente el resultado de una cimentación social equivocada y hasta machista, "el hombre es fuerte no le arruga la cara al dolor, por lo tanto le es obligatorio aguantar", lo que no les permite ser conscientes de que son seres humanos cuyos organismos poseen una funcionalidad compleja y específica, que de igual manera son propensos a sufrir quebrantos de salud físicos y emocionales de los cuales tienen el derecho y el deber de buscar bienestar y alivio, debe saber que la detección temprana de una enfermedad favorece la posibilidades de ser tratada y de una buena recuperación aun cuando estas sean de grave pronóstico, debe saber que tiene todo el derecho de hablar y ser escuchado que se reconozcan sus pensamientos, sus temores, su dolor e incertidumbre ante situaciones nuevas o adversas sin sentir que por alguna absurda e inconsciente razón deja su masculinidad entre dicho, Lo que nos debe obligar como sociedad a entender que la salud desde el ángulo que la quieras mirar.

¡Si es cosa de hombres!

A HACER EJERCICIO!

Elaborado por Minor Oviedo. Promotor de actividad física del Depto de Salud

El ejercicio físico y sus beneficios se han estudiado ampliamente y tomando en cuenta diferentes variables como pueden ser la edad, sexo, enfermedades crónicas y es que no importa si se es joven, adulto o adulto mayor, si eres físicamente activo o un sedentario empedernido; siempre será una buena decisión el hacer ejercicio.

En la actualidad se han desarrollado o conocido diferentes sistemas de entrenamiento. Te compartimos cuatro de ellos.

Hiit: High Intensity Interval Training' Es la opción para tonificar y perder grasa, con ejercicios basados en intervalos que no requieren de mucho espacio para realizarse, puesto que consisten en muchos push-ups, sentadillas, desplantes y burpees.

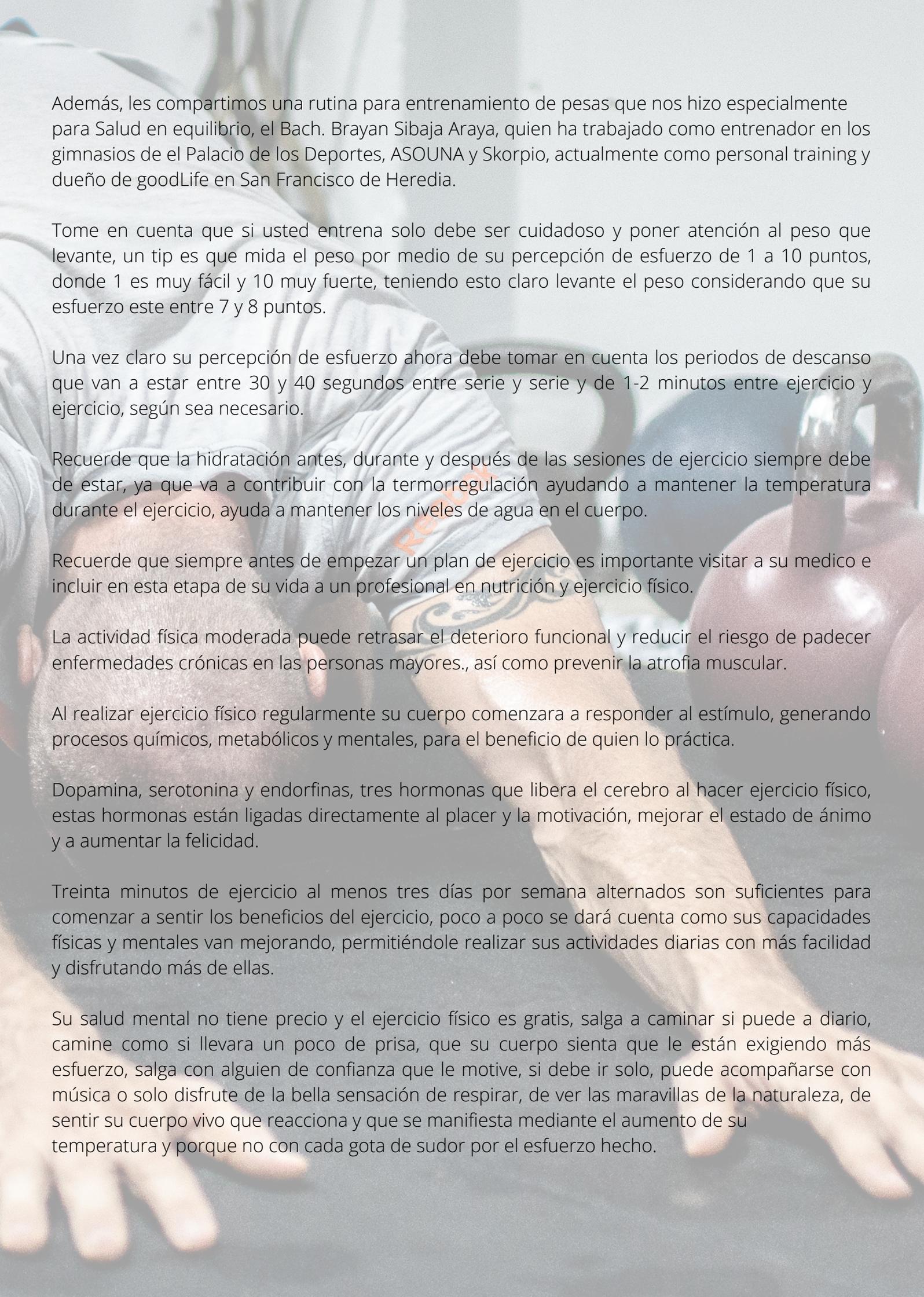
El tiempo varía, pero encontrarás desde algunos que duran desde seis minutos hasta otros de 45, sin duda terminarás sudando, además de que al terminar seguirás quemando calorías. No se recomienda más de 3 veces a la semana.

Método Tabata: Una sesión de tal método solo consta de 8 sesiones de 20 segundos cada una, descansando 10 entre el cambio de ejercicio, eso sí para realizarlo de manera correcta deberás tratar de llevar tu cuerpo al límite, o mejor dicho, a más del 75% de tu frecuencia cardíaca máxima. Ganarás muchísima agilidad.

Grit: Prepárate para querer llorar después de cada entrenamiento, puesto que Grit te llevará a tu límite. Trabajarás fuerza, cardio y agilidad, tras la primera sesión, te dolerá muchísimo el cuerpo, pero en la última, te darás cuenta que todo valió la pena. Solo necesitarás 30 minutos, pero es necesario buscar un coach certificado que te ayude, puesto que es fácil lesionarse.

Insanity : Tal vez no sea un entrenamiento tan corto, pero serán de 30 minutos a una hora de intensidad donde trabajarás varios grupos de músculos, es perfecto para los que no quieren pasarla haciendo pesas en el gimnasio. Ganarás fuerza y perderás grasa.

(Tomado de <https://foodandpleasure.com/sistemas-de-entrenamiento>)



Además, les compartimos una rutina para entrenamiento de pesas que nos hizo especialmente para Salud en equilibrio, el Bach. Brayan Sibaja Araya, quien ha trabajado como entrenador en los gimnasios de el Palacio de los Deportes, ASOUNA y Skorpio, actualmente como personal training y dueño de goodLife en San Francisco de Heredia.

Tome en cuenta que si usted entrena solo debe ser cuidadoso y poner atención al peso que levante, un tip es que mida el peso por medio de su percepción de esfuerzo de 1 a 10 puntos, donde 1 es muy fácil y 10 muy fuerte, teniendo esto claro levante el peso considerando que su esfuerzo este entre 7 y 8 puntos.

Una vez claro su percepción de esfuerzo ahora debe tomar en cuenta los periodos de descanso que van a estar entre 30 y 40 segundos entre serie y serie y de 1-2 minutos entre ejercicio y ejercicio, según sea necesario.

Recuerde que la hidratación antes, durante y después de las sesiones de ejercicio siempre debe de estar, ya que va a contribuir con la termorregulación ayudando a mantener la temperatura durante el ejercicio, ayuda a mantener los niveles de agua en el cuerpo.

Recuerde que siempre antes de empezar un plan de ejercicio es importante visitar a su medico e incluir en esta etapa de su vida a un profesional en nutrición y ejercicio físico.

La actividad física moderada puede retrasar el deterioro funcional y reducir el riesgo de padecer enfermedades crónicas en las personas mayores., así como prevenir la atrofia muscular.

Al realizar ejercicio físico regularmente su cuerpo comenzara a responder al estímulo, generando procesos químicos, metabólicos y mentales, para el beneficio de quien lo práctica.

Dopamina, serotonina y endorfinas, tres hormonas que libera el cerebro al hacer ejercicio físico, estas hormonas están ligadas directamente al placer y la motivación, mejorar el estado de ánimo y a aumentar la felicidad.

Treinta minutos de ejercicio al menos tres días por semana alternados son suficientes para comenzar a sentir los beneficios del ejercicio, poco a poco se dará cuenta como sus capacidades físicas y mentales van mejorando, permitiéndole realizar sus actividades diarias con más facilidad y disfrutando más de ellas.

Su salud mental no tiene precio y el ejercicio físico es gratis, salga a caminar si puede a diario, camine como si llevara un poco de prisa, que su cuerpo sienta que le están exigiendo más esfuerzo, salga con alguien de confianza que le motive, si debe ir solo, puede acompañarse con música o solo disfrute de la bella sensación de respirar, de ver las maravillas de la naturaleza, de sentir su cuerpo vivo que reacciona y que se manifiesta mediante el aumento de su temperatura y porque no con cada gota de sudor por el esfuerzo hecho.

RUTINA AUMENTO MASA MUSCULAR

HOMBRES MAYORES DE 40 AÑOS



CALENTAMIENTO: 12-15 MIN DE TROTE

DESARROLLO:

4X12 SENTADILLA CON PESO



4X12 DESPLANTES CON PESO



4X12 PUSH-UPS



4X12 PRESS BANCA PESO



4X12 CURL BÍCEPS PESO

4X12 CURL BÍCEPS BARRA



4X12 REMO CON PESO

4X12 JALÓN ABIERTO POLEA

4X12 PRESS HOMBRO ABIERTO

4X12 FLEXIÓN LATERAL MANCUERNA

4X12 FONDOS EN SILLA



4X12 EXTENSION CODO POLEA

ABDOMINALES:

4X30" PLANCHA



4X15 ABDOMINAL BÁSICA



4X12 LUMBARES PISO

FINAL: ESTIRAMIENTO

La experiencia de ser un corredor

Elaborado por Jose Madrigal Garro

El atletismo en mi vida ha jugado un papel de gran importancia. A la corta edad de 16 años y con recursos muy limitados, empecé a incursionar en esta disciplina que llegó a convertirse en un pilar que me ha mantenido positivo y saludable hasta el día de hoy. Comencé en una carrera a campo traviesa de 4.5 kms en El Bosque de la Hoja, descalzo, sin ningún tipo de asesoramiento ni entrenamiento previo, logré obtener el primer lugar; este hecho marcó mi vida para bien y fue el inicio de muchos logros deportivos que me han servido para vivir experiencias enriquecedoras e inolvidables motivándome a seguir alejado de vicios y llevar una vida sana.

He tenido la dicha de participar en muchas carreras nacionales como la Maratón Maxi Malta, Media Maratón la Gloria, San Juan, La Paz, Sol y Arena (esta última en 32 ocasiones) y muchas otras.

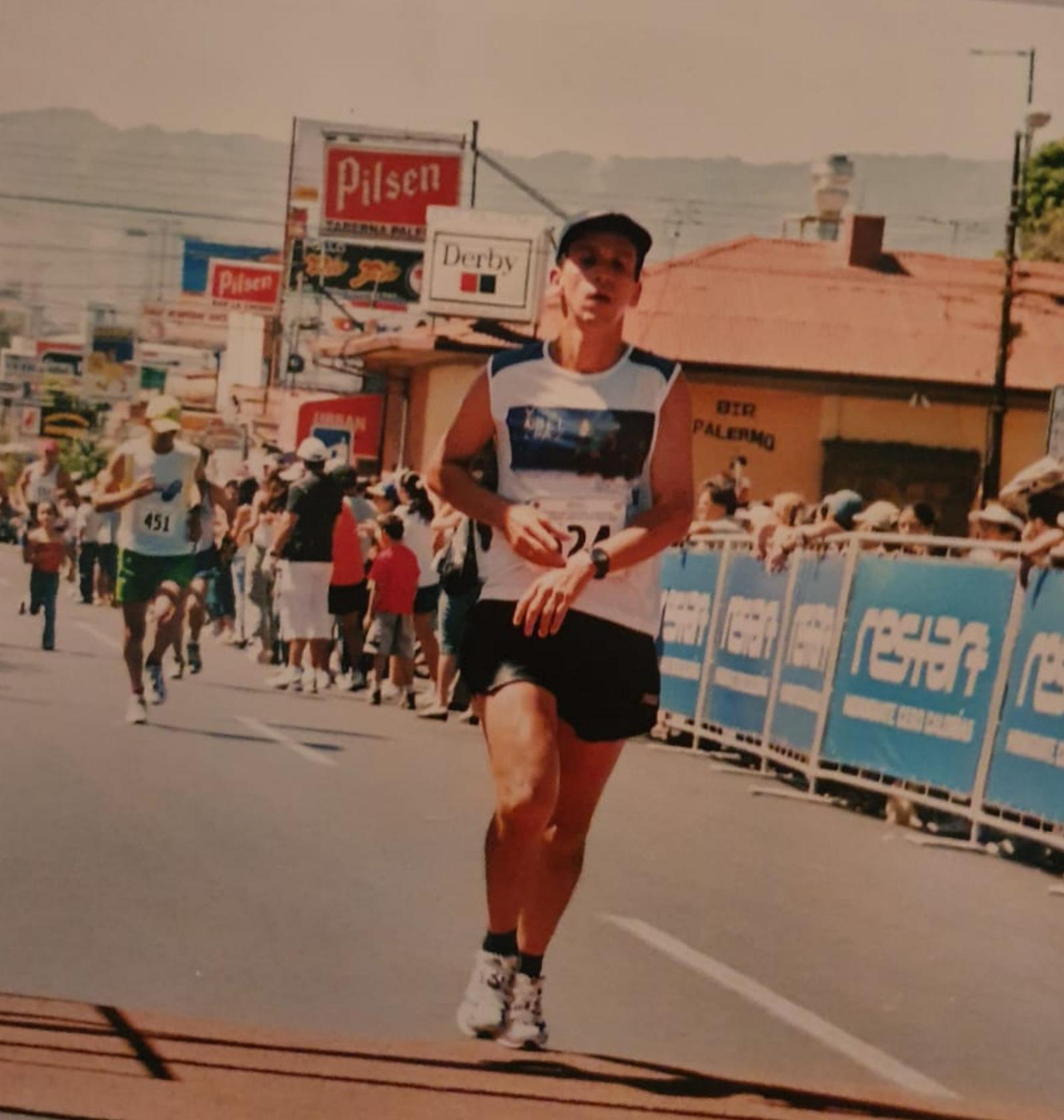
A nivel Internacional he competido 2 veces en la Media Maratón Cobán en Guatemala, La Candelaria en Panamá, Media Maratón de Miami, también en Nicaragua en el Encuentro Cultural y Deportivo de Trabajadores Universitarios.

Gracias a eso he ganado más de 500 medallas y varios trofeos, pero la motivación más grande para levantarme de madrugada a entrenar no es solo el disfrute personal que me produce, sino también dar un buen ejemplo a mis hijos y servir de inspiración a muchas otras personas que a veces se sienten abatidas por problemas de salud o personales que les hace ver la vida oscura.

Es por esto que les invito a ponerse una tenis e iniciar un nuevo y mejor estilo de vida, disfrutando de esta disciplina deportiva que les permite alcanzar objetivos positivos en su salud tanto física como mental.

Con el tiempo podrán ver cómo se disfruta respirar mejor, ver la vida con alegría, con esa sensación de bienestar que motiva a alcanzar nuevas metas cada día, con entusiasmo y energía para trabajar, conviviendo con amor en familia, mantener un buen peso y una buena salud.

Comisaría Económica San Juan del
"CORRIENDO PARA SERVIR
M E T A



La prostatitis es una enfermedad que produce una inflamación de la próstata, que es una glándula del tamaño de una nuez que esta debajo de la vejiga en los hombres.

Su función junto con los testículos y las vesículas seminales es producir semen para nutrición y transporte de los espermatozoides.

Uno de sus síntomas más frecuentes es el dolor o dificultad al orinar y puede afectar a los hombres de todas las edades, con más frecuencia antes de los 50 años.

Tiene varias causas, entre la que puede ser una infección bacteriana. Puede aparecer de manera gradual o repentina. Tener una mejora con o sin tratamiento, pero algunas duran meses o se vuelven recurrentes en el tiempo (prostatitis crónica).

Causas: La prostatitis bacteriana aguda es provocada generalmente cuando las bacterias presentes en la orina se filtran en la próstata.

Se utilizan antibióticos para tratarla. Si estos no eliminan las bacterias, la prostatitis podría reaparecer o ser difícil de tratar (prostatitis bacteriana crónica). La lesión a los nervios en las vías urinarias inferiores, que puede deberse a una cirugía o a un traumatismo en la zona, puede contribuir a causar la prostatitis que no es provocada por una infección bacteriana.

En muchos casos de prostatitis es idiopática (no se sabe cuál es la causa).

Importante. No hay evidencia directa de que la prostatitis pueda causar cáncer de próstata.

Síntomas:

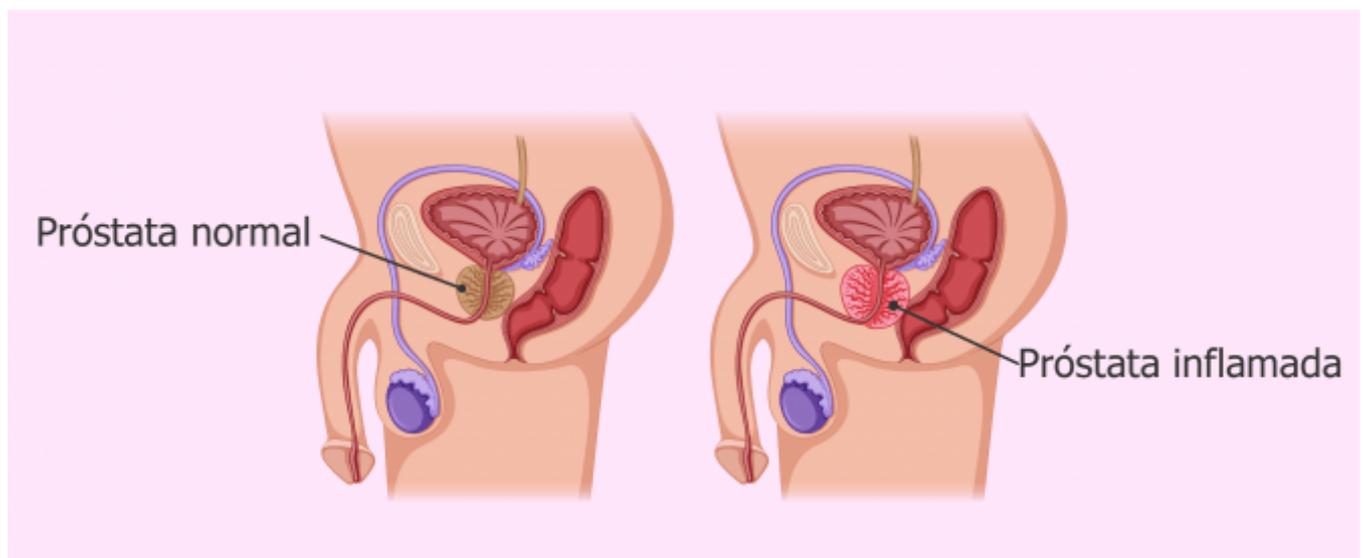
- Dolor o sensación de ardor al orinar (disuria)
- Dificultad para orinar, como goteo o vacilación urinaria
- Micción frecuente, en especial a la noche (nicturia)
- Necesidad urgente de orinar
- Orina turbia
- Sangre en la orina
- Dolor en el abdomen, la ingle o la espalda lumbar
- Dolor en la parte entre el escroto y el recto (perineo)
- Dolor o incomodidad en el pene o los testículos
- Eyaculación dolorosa
- Signos y síntomas parecidos a los de la gripe (con prostatitis bacteriana) Si se presenta uno o varios síntomas se debe consultar con un médico.

Factores de riesgo:

- Ser joven o de mediana edad
- Haber tenido prostatitis previamente
- Un trauma pélvico, como una lesión por montar en bicicleta o a caballo
- Usar un tubo insertado en la uretra para drenar la vejiga (catéter urinario)
- Tener VIH/SIDA
- Haber tenido una biopsia de próstata

Complicaciones:

- Infección bacteriana de la sangre (bacteriemia)
- Inflamación del epidídimo (epididimitis)
- Absceso prostático.
- Anomalías del semen y esterilidad, con la prostatitis crónica.



Tratamientos. Los antibióticos son tratamientos que se receta con mayor frecuencia según el tipo de bacteria que puede estar provocando la infección. Probablemente tengas que tomar antibióticos orales durante cuatro a seis semanas, pero quizás necesites un tratamiento más prolongado si tienes prostatitis crónica o recurrente. Alfabloqueadores. Estos medicamentos ayudan a relajar las fibras musculares y el cuello de la vejiga lo que puede disminuir los síntomas, como micción dolorosa. Antiinflamatorios no esteroideos (AINE) para bajar el dolor.

Hablemos de vasectomía

Elaborado por Dr. Alejandro Gamboa Castro

La esterilización masculina, es una alternativa para la decisión de un hombre o una pareja de no tener mas descendencia. Es un procedimiento rápido, y de menor costo que la esterilización femenina (salpingectomía).

Muchas preguntas nos surgen a los que buscamos esta alternativa en nuestras vidas, como es: ¿Bajará la virilidad?, ¿Los orgasmos serán iguales?, ¿Es reversible? ¿Ofrece protección contra enfermedades sexuales?

Consideraciones importantes.

Previo a realizar la cirugía, el paciente tiene que estar seguro de no querer tener una hija o un hijo en el futuro, ya que la vasectomía se considera un procedimiento permanente en si mismo. Existe la posibilidad de revertir, pero no se puede asegurar el éxito, además de ser costosa y mucho más difícil.

Su costo es menor en comparación con la cirugía de esterilización en la mujer, o al uso de otros métodos anticonceptivos a lo largo del tiempo.

Si tienes dolor crónico o enfermedades testiculares, será importante a la hora de la valoración médica para realizar o no el procedimiento.

Procedimiento

En la vasectomía se corta la provisión de espermatozoides al semen, mediante el corte y cierre de los conductos que transportan los espermatozoides (conductos deferentes).

Este procedimiento suele ser ambulatorio, bajo anestesia local. Tiene bajo riesgo de complicaciones y efectos secundarios.

Los efectos secundarios después de la cirugía pueden ser:

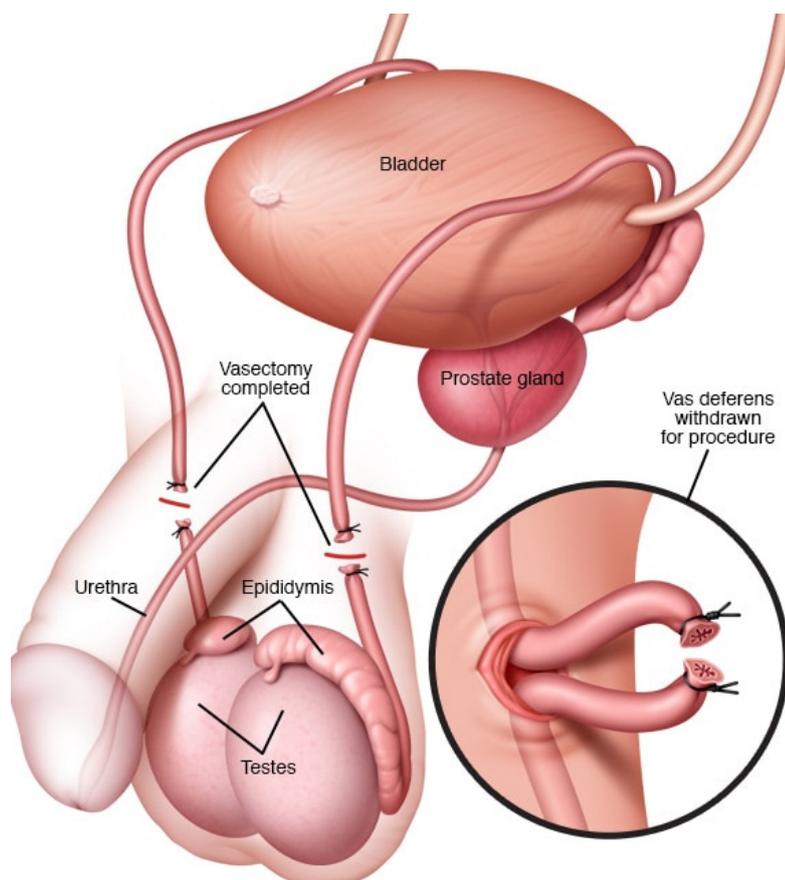
- Sangrado o un coágulo sanguíneo (hematoma) dentro del escroto
- Sangre en el semen
- Infección en el lugar donde se realizó la cirugía
- Dolor o malestar leve
- Hinchazón

Las complicaciones pueden ser:

- Dolor crónico, que puede afectar a 1 a 2%
 - Inflamación provocada por el esperma que se filtra (granuloma)
 - Embarazo, en caso de que la vasectomía falle (poco frecuente)
 - Un quiste anormal (espermatocelo)
 - Un saco lleno de líquido (hidrocele) que rodee
 - al testículo.
-

Algunas dudas frecuentes

- No afecta tu rendimiento sexual el deseo sexual, ni la masculinidad, por el contrario muchos hombres reportan una mayor satisfacción sexual.
- No hay daño a los órganos genitales.
- No aumenta el riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer.
- No aumentará el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- No causará dolor intenso. Podrías sentir un dolor leve y una sensación de tironeo o estiramiento durante la cirugía, pero el dolor intenso es poco frecuente. Del mismo modo, después de la cirugía podrías experimentar algún dolor, pero para la mayoría de los hombres es leve y desaparece después de unos días.
- No previene las enfermedades de transmisión sexual. Si se tiene este riesgo se debe usar el preservativo.
- La vasectomía no brinda una protección inmediata contra el embarazo. Se debe usar un método anticonceptivo hasta que el médico te confirme que no hay ningún espermatozoide en el semen.
- La mayoría de los médicos realizan un análisis de seguimiento del semen de 6 a 12 semanas después de la cirugía, para asegurarse de que no quede ningún espermatozoide.



Cáncer de mama en hombres

La anatomía de la mama del hombre difiere de las mujeres en que estas no se utilizan para dar de mamar a los bebés, por lo tanto, aunque menos frecuente es propenso a desarrollar cáncer de mama, en los últimos años 1 de cada 100 personas diagnosticadas con cáncer de mama es un hombre.

En estudios realizados se llegó a la conclusión de que los hombres presentan casos de mortalidad más elevados que en pacientes mujeres en cualquier etapa del cáncer de seno que sea hallado, inclusive luego de que modificaran los datos en las características clínicas diferenciadas de los pacientes, como el estadio, los tratamientos, la edad, el grupo étnico, raza y accesibilidad a la atención médica.

En la mayoría de los casos el diagnóstico es dado ya muy avanzada la enfermedad, se supone que es como consecuencia de la falta de concientización y actividades de promoción de la salud que incentiven los autocuidados y vigilancia necesaria en los hombres para la detección temprana y oportuna de éste, conjuntamente a la poca realización de exámenes de detección de cáncer de seno específicos para varones.

El cáncer de mama en hombres presenta los mismos tipos que en las mujeres.

Carcinoma ductal infiltrante: Las células cancerígenas se reproducen en revestimiento de los conductos y puede ser llevado a otras partes del cuerpo

TAMBIÉN ELLOS SIGNOS Y SÍNTOMAS

En el pecho masculino existen las glándulas mamarias.

1. Un nódulo en la mama.
Dolor en el pezón.
2. Secreciones en el pezón (transparentes o a veces con sangre).
3. Úlceras en el pezón y en la areola, hundimientos.
4. Ganglios linfáticos dilatados (debajo del brazo).
5. Enrojecimiento o ardor.
Pérdida de peso.



Carcinoma lobulillar infiltrante: Se inicia en las glándulas de la mama que producen leche (lóbulos). Las células cancerosas se alejan del lóbulo donde se generaron y se propagan hacia los ganglios linfáticos y otras áreas del cuerpo.

Carcinoma ductal in situ Enfermedad de la mama que puede propiciar un cáncer de mama. Las células cancerosas están en la capa que recubre los conductos y aun no se han extendido a otros tejidos de la mama.

Síntomas

Los más comunes del cáncer de mama en los hombres son:

- Un bulto o la mama se torna inflamada
- Aparecen hundimientos en la piel de la mama
- Hay secreción en el pezón.
- Hundimiento del pezón o dolor en los alrededores de este.
- Piel de la mama se pone escamosa y enrojecida.
- Aunque estos síntomas no siempre son indicadores de cáncer es mejor consultar para aclarar la duda.

Factores que pueden acrecentar la probabilidad de cáncer de mama en hombres

El que se tenga factores de riesgo no es indicativo de que se sufrirá cáncer de mama.

Mutaciones genéticas: Cambios heredados en ciertos genes.

Antecedentes familiares de cáncer de mama. El riesgo de presentar cáncer de mama es mayor si un familiar cercano lo ha tenido antes.

Radioterapia: Hombres expuestos a radioterapia en el tórax, tienen mayor riesgo de presentarlo.

Enfermedades hepáticas: La cirrosis del hígado disminuye los niveles de andrógenos y aumenta los de estrógeno en hombres, aumentando el riesgo.

Sobrepeso y obesidad. hombres mayores con sobrepeso u obesos tienen mayor riesgo.

Envejecer La mayoría se detectan después de los 50 años.

DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

**SER HOMBRE
NO TE HACE
INMUNE CONTRA
EL CÁNCER
DE MAMA**





5 pasos para realizarte una autoexploración de las mamas

Paso 1. Ponte de pie frente a un espejo con los hombros rectos y los brazos en la cadera y observa las mamas: el tamaño, la forma y el color, que sean normales, que todo esté como siempre que no haya deformaciones ni inflamación visible, hoyuelos, arrugas o bultos en la piel de las mamas, el pezón hundido o invertido, si sientes dolor, hay sarpullido, enrojecimiento busca la atención de un médico.

Paso 2. Levanta los brazos busca lo mismo, bultos o cambios en la mama.

Paso 3. Igual frente al espejo observa si sale líquido de algún pezón pezones. puede ser transparente, lechoso o amarillento o sangre, comprimir un poquito para ver sale alguna secreción. Si hay algo consulta a tu médico.

Paso 4. Pálpate con un movimiento en círculo desde afuera hacia dentro hacia el pezón presiona con la dureza suficiente para detectar cualquier bulto. Repite estos movimientos circulares hasta que explores toda la circunferencia de la mama. Hazlo con ambos pechos. Haz r lo mismo con las axilas, el tejido mamario va hasta esa zona y algún ganglio puede estar inflamado

Paso 5. pálpate las mamas una vez más, la mama izquierda con mano derecha y viceversa. Presiona firme y pausado con las yemas de los dedos con movimiento circular. Revisa la mama de arriba abajo, de lado a lado, de la clavícula a la parte superior del abdomen, y de la axila al escote.

Higiene íntimo masculino

Elaborado por Dra Gloriana Moya Muñoz

La higiene masculina se debe ejercer a diario para librarse de molestos e incómodos males. Los varones deben ocuparse de su higiene íntima, de lo contrario se van a desencadenar situaciones ardor, comezón y mal olor. Un hombre descuidado de su aseo íntimo se expone al enrojecimiento, inflamación y picazón de las partes íntimas

Todo esto se puede prevenir con una buena higiene y protección durante las relaciones sexuales. A través del pene es que los varones pueden desempeñar su función sexual-reproductiva y expulsión de la orina, por lo que la higiene es un aliado indispensable.

La limpieza del pene es más exigente que las otras zonas del cuerpo por diversas particularidades: pliegues de piel, función genital (orinar y el coito), fricción con prendas íntimas y cercanía con la zona anal. Además, los riesgos surgen porque el pH de la zona íntima masculina, así como la flora y el grado de hidratación, es diferente a la zona íntima femenina

Los pliegues estimulan la reproducción de microorganismos propios de la zona debido a la acumulación secreciones y restos de orina.

Las prendas íntimas inadecuadas hechas de telas sintéticas elevan la temperatura de la zona, estimulan la sudoración, y todo este calor y humedad favorece la aparición de hongos. Se debe utilizar ropa interior de algodón y se debe cambiar diariamente por ropa interior limpia y seca.

El lavado de la zona genital no se debe tomar a la ligera.

El baño diario es preciso y hay que limpiar la zona genital con jabón y abundante agua, especialmente los penes que no están circuncidados. Los hombres sin circuncidar deben ser más cuidados con su higiene íntima, debido a que de la zona interna del prepucio sale una secreción llamada esmegma (mezcla de células epiteliales muertas que desprenden los tejidos, aceites de la piel, humedad y bacterias, generalmente maloliente que se acumula bajo el prepucio) El propósito del esmegma es proteger y lubricar el espacio prepucial, Pero si no se lava a diario puede presentar un fuerte olor muy característico e irritar la zona del prepucio y el glande.



La limpieza íntima de los varones, no necesariamente requiere de algún producto especial, a menos que sea indicado por un médico. Sin embargo, si en algún momento adquiere algún producto para esta zona, se aconseja buscar productos farmacéuticos para la limpieza de secreciones sudoríficas, uretrales y genitales.

Evite productos agresivos como los desodorantes y recuerde utilizar productos con pH neutro.

Los varones con pene sin circuncidar deben retraer hacia atrás la zona del prepucio, aplicar el jabón y frotar suavemente, luego aclare con abundante agua para corroborar la calidad de la limpieza.

Repita tres veces esta acción hasta que elimine los restos de esmegma y su olor, evitando que se generen y se acumulen secreciones, proceda con el resto del pene: cuerpo y base. Luego continúe con los testículos, los cuales se lavan sencillamente frotando suavemente con la mano y espuma o jabón y masajeando suavemente para eliminar de esta manera el olor producido por el sudor, y de una vez aprovechar para ir hasta la zona del recto. No olvidar el vello del pubis con agua y jabón. A la hora de secarse, es recomendable hacerlo con una toalla absorbente como las toallas de papel para cocina para que todo quede bien seco sin olvidar la ingle.

El mal olor “mata pasiones”

Lo que parece sudor y produce el olor de la zona de la ingle, es el almizcle (sustancia grasa de olor muy fuerte) que se produce por la concentración de glándulas sudoríparas “apocrinas” en la ingle y que a diferencia de las glándulas “ecrinas” que se encuentran en el resto del cuerpo, estas glándulas apocrinas segregan sudor que contiene proteínas, grasas, azúcares y esteroides, lo que lo hace más fuerte y penetrante que las glándulas ecrinas que solo segregan agua y sales para mantenernos frescos.

La solución más práctica y rápida, es aplicar un poco de talco diseñados específicamente para contrarrestar la humedad de la zona de la ingle y eliminar el olor.

El vello púbico tiene su propósito, previene la fricción durante el coito que puede causar abrasión y erupciones cutáneas, sirve como protección contra las bacterias y otros agentes patógenos.

De ahí que sea más grueso y tenga una forma más rizada. La desventaja del vello púbico es que puede servir como alojamiento para algunos parásitos, también para las bacterias que causan mal olor, por ello se recomienda recortarlo, pero no depilarlo.

Si es el gusto de la persona es afeitar toda la zona genital, debe hacerlo con cuidado, aplicar un poco de gel o espuma para afeitar y en el caso de los testículos apretar para que no queden arrugas que puedas cortar.



Relaciones sexuales

Mantenga siempre el hábito de revisar su pene y testículos con periodicidad, para notar cualquier anomalía o algo que se salga de lo habitual como golpes, rozaduras, enrojecimiento, llagas, ampollas y hasta verrugas; todo lo que encuentre que no estaba allí antes, merece la atención del médico ya que eso puede indicar ETS, cáncer y cualquier otro problema, que, si se identifica a tiempo, solo será algo pasajero.

Las fricciones por contactos sexuales pueden ocasionar infecciones o molestias en la zona ya que es una zona cerca de la flora bacteriana del ano.

Las relaciones sexuales (anales, vaginales y orales) representan un riesgo de infección por el contacto físico y el intercambio de fluidos. Uno de los problemas más comunes es la candida, una infección originada por un hongo huésped, que ocasiona problemas a hombres y a mujeres. Si un paciente está con tratamiento de antibióticos, se vera afectada su flora bacteriana, es decir las bacterias huéspedes buenas que habitan normalmente en el tracto digestivo y genitourinario. Las levaduras de la candida quedarán en ventaja con el resto de las bacterias y van a proliferar de forma desmedida. Si un varón tiene contacto sexual con una mujer con infección por candida, la fricción por el contacto sexual contaminará al pene de candida. Esto provocara eventualmente molestias, como comezón, ardor y un olor desagradable. Por esta razón se recomienda higienizarse las partes íntimas antes y después de las relaciones sexuales.

La higiene íntima es muy importante para mantener la salud sexual cuando se es sexualmente activo, ya que afecta a la pareja por igual. Si alguno de los 2 tiene hábitos de higiene inadecuados, son más propensos de transmitir alguna enfermedad. Ahora bien, un hombre sano y monógamo con una compañera estable sana, no debería preocuparse. Bajo esta premisa se recomienda que antes del acto sexual se realice una limpieza adicional a la higiene diaria, sin embargo, si ambos en la pareja son estables, sanos y monógamos, no es obligatorio ya que a muchos varones les produce excitación el olor de las partes íntimas.

En iguales condiciones de seguridad, después del acto o coito sexual, el varón puede aprovechar un momento de caricias sin ir al baño ya que las bacterias que tiene en su pene provienen de una mujer sana y no lo van a perjudicar. Se deberá duchar 1 hora posterior después del acto.

En caso de que alguno de los dos este con un problema de salud, ya sean hongos como la candida o tenga alguna condición en la piel que la haga sensible, se aconseja realizar un aseo de las partes íntimas de forma expedita.

En el caso de la menstruación, no hay ningún peligro si ninguno de los dos tiene VIH, sin embargo, siempre se recomienda la limpieza de los genitales ya que la sangre es un medio que favorece al crecimiento de bacterias.

Aunque es cierto que los genitales masculinos no son tan propensos a infecciones como los femeninos al estar más expuestos al exterior, los genitales masculinos también requieren de un cuidado especial respecto a otras zonas del cuerpo.

Hoy por hoy, todavía gran porcentaje de la población, por pudor o vergüenza, no se atreven a recurrir abiertamente a un profesional sanitario en busca de consejo. Recuerde que la higiene personal es amor propio



Cáncer de próstata

El cáncer de próstata es uno de los tipos más frecuentes de cáncer en los hombres. Por lo general, el cáncer de próstata crece lentamente y se limita inicialmente a la glándula prostática, donde puede no causar daños graves. Sin embargo, mientras que algunos tipos de cáncer de próstata crecen lentamente y pueden necesitar tratamiento mínimo o incluso ningún tratamiento, otros tipos son agresivos y se pueden diseminar rápidamente.

Síntomas:

El cáncer de próstata en sus estadios iniciales, suele ser asintomático

Sin embargo en estadios avanzados puede provocar dificultades para orinar,

- Disminución en la fuerza del flujo de la orina,
- Presencia de sangre en el semen.
- Molestias pélvicas

Factores de riesgo

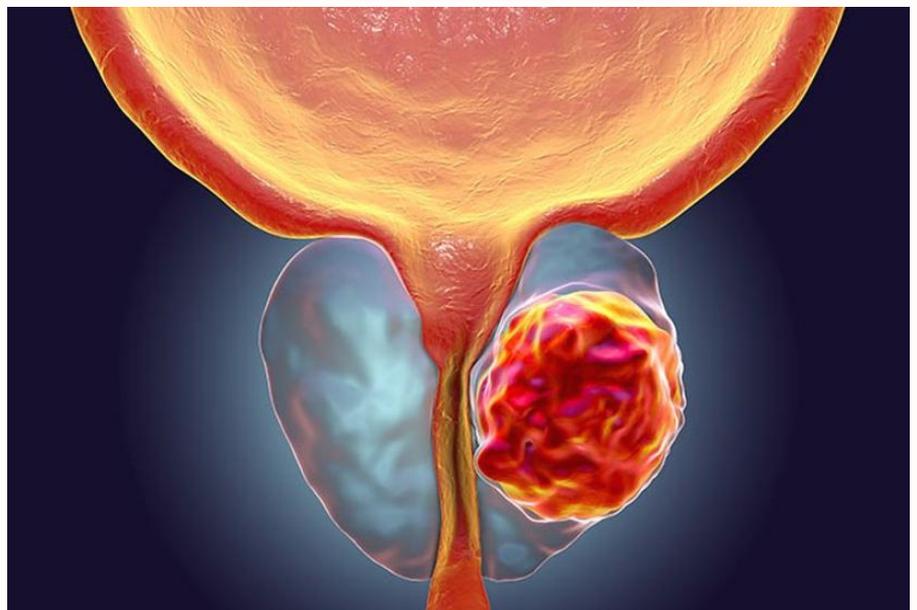
- Edad.
- Antecedentes familiares:
- Obesidad. Los hombres obesos que padecen cáncer de próstata pueden tener más probabilidades de desarrollar la enfermedad en un estadio avanzado que es más difícil de tratar.
- Tabaquismo

Complicaciones:

- Metástasis: El cáncer de próstata puede propagarse a órganos cercanos, como la vejiga. El cáncer de próstata y su tratamiento pueden causar
- Incontinencia urinaria.
- Disfunción eréctil.

Prevención:

- Dieta saludable y evita los alimentos con un alto contenido de grasas
- Ejercicio físico: el ejercicio mejora el estado de salud general, te ayuda a mantener el peso y mejora tu estado de ánimo.
- Realización de examen físico y tacto rectal favorece la detección temprana.



Alimentación y cáncer de próstata

Elaborado por Dra. Jenny González

Los estudios demuestran que elegir una dieta saludable, baja en grasa y que incluya frutas y vegetales, puede contribuir a reducir el riesgo de desarrollar cáncer de próstata.

Una alimentación y un estilo de vida saludables se asocian con el bienestar general. Las claves para tener una buena salud general incluyen:

Alcanzar y mantener un peso saludable.

Circunferencia de la cintura en 102 cms y cuello en 47 cms como máximo.

Consumir una dieta equilibrada, balanceada y suficiente.

Limitar las carnes rojas a una vez por semana y evitar las carnes procesadas (embutidos, fiambres).

Utilizar el método del plato del buen comer, para servirse los alimentos en los diferentes tiempos de comida. (figura 1)



Figura 1 Distribución de los alimentos en el plato

Es importante leer las etiquetas de los alimentos para tener claro:

- Tamaño de la porción recomendada para el producto.
- Cantidad de azúcares añadidos por porción.
- Cantidad de sodio que contiene el producto. (Contenido Bajo: menos de 120mg de sodio, Contenido Medio: entre 120-600mg de sodio, Contenido Alto: más de 600mg de sodio).
- La cantidad de fibra que se debe consumir en una porción debe ser de 2 a 4 grs (10% del porcentaje del valor diario).
- Hay grasas en nuestra dieta que son necesarias y saludables.
- Lo importante es evitar comer demasiadas calorías y elegir tipos de grasas más saludables.

Recomendaciones para una Alimentación Saludable

Escoge una dieta con bajo contenido de grasa. Para reducir la cantidad de grasa que comes por día, limita los alimentos grasos o elige las variedades bajas en grasa. Por ejemplo, reduce la cantidad de grasa que agregas a los alimentos al cocinarlos, selecciona cortes de carne más magros y elige lácteos bajos en grasa o descremados.

El tipo de grasa que consume es tan importante como la cantidad.

Grasas monoinsaturadas son de origen vegetal: Se encuentran principalmente en: aceitunas, aceite de oliva, aceite de canola, maní, almendras, avellanas, pacanas y aguacates. Estas grasas pueden reducir la concentración de colesterol total y de LDL.

Grasas poliinsaturadas también son de origen vegetal y se encuentran en: aceite de maíz, girasol, soja, semillas de uva. Estas grasas pueden reducir la concentración de colesterol total y de LDL.

Ácidos grasos omega 3 Se encuentran en los pescados grasos (salmón, atún y caballa); se recomienda comer por lo menos 2 porciones de 4 onzas a la semana. Entre los alimentos que contienen pequeñas cantidades de ácidos grasos omega 3 se encuentran los siguientes: verduras de hoja verde, nueces, soja y semillas de linaza.

Aumenta la cantidad de frutas y verduras que comes cada día. Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas y nutrientes que reducen el riesgo de desarrollar cáncer de próstata, aunque las investigaciones no han demostrado que ningún nutriente en particular garantice la reducción del riesgo. Podrías considerar aumentar la cantidad de frutas y verduras que comes cada día añadiendo una porción de una fruta o verdura a cada comida.

La fibra es una parte importante de la alimentación porque: Ayuda a regular la defecación y prevenir el estreñimiento, brinda una sensación de llenura, reduce el aumento de colesterol, la incidencia de diabetes, enfermedad cardíaca y obesidad. Los alimentos como vegetales y frutas son las mejores fuentes de fibra, además se debe comer una variedad de granos integrales, cereales, leguminosas (como frijoles, garbanzos, arvejas y lentejas), frutos secos y semillas.



Nutrientes para prevenir el Cáncer de Próstata

Carotenoides: Licopeno (que se encuentra en tomates, guayaba, piña, toronja rosada, albaricoque y sandía). Los estudios sugieren que el licopeno puede reducir el riesgo de cáncer de próstata.

Betacaroteno (que se encuentra en verduras de hoja verde oscuro y verduras de color amarillo y naranja como zanahorias y camote).

Se ha demostrado que las semillas de linaza ayudan a reducir el crecimiento y la propagación del cáncer de próstata, y son una buena fuente de fibra y ácidos grasos omega 3. El cuerpo no absorbe las semillas de linaza enteras así que asegúrese de moler las semillas para obtener sus beneficios.

Ácido Fólico: Puede reducir ligeramente el riesgo de cáncer de próstata. Los alimentos ricos en ácido fólico son: cereales fortificados para el desayuno, granos, hígado, leguminosas, verduras de hoja verde oscuro, espárragos, aguacate y frutos secos.

Antioxidantes: protegen de los oxidantes, que son sustancias que pueden provocar daño celular. Los oxidantes pueden producirse naturalmente, creados a partir de procesos celulares normales. O pueden producirse por el medio ambiente, como polución o el humo del cigarrillo. Los ejemplos incluyen betacaroteno, selenio, vitaminas C y E.

Selenio y vitamina E son antioxidantes estudiados, por su posible papel en la prevención del cáncer de próstata. Obtenga su ingesta consumiendo alimentos como mariscos, granos integrales, aceite vegetal, margarina, frutos secos, semillas, huevos, panes de trigo integral y cereales.

Vitamina E (tocoferoles y los derivados tocotrienoles), estos tienen un efecto antiinflamatorio. Sus fuentes son los aceites vegetales, nueces, yema de huevo, margarina, quesos, garbanzos, soya, germen de trigo, avena, aguacates, zanahorias, tomates y berros.

Vitamina C Tiene efectos antioxidantes y su implicación en reacciones metabólicas en el ser humano. Sus principales fuentes son papas, frutas, vegetales, hígado y riñones.

Soja: Son una buena adición saludable para el corazón a su dieta como reemplazo de los alimentos que son ricos en proteínas animales y grasas saturadas. La soja contiene fitonutrientes únicos. Los estudios de laboratorio sugieren que estas sustancias ayudan a brindar protección contra algunos tipos de cáncer. Puede obtener su dosis diaria de soja a través de alimentos como tofu, leche de soja, soya (edamame), nueces de soja, mantequilla de nuez de soja, miso (pasta de soja) y torta para hamburguesas de soja.

Fitoestrógenos: Son derivados de fuentes vegetales, dentro de sus efectos estrogénicos, estudios en ratones demostraron crecimiento reducido de células tumorales de próstata. Se encuentran en mayor cantidad en semillas de linaza, soya, tofu, frijoles, lentejas, nueces. Polifenoles: Estos podrían reducir el riesgo de padecer cáncer de próstata, pero la investigación continúa. Se encuentran uvas/vino, aceite de oliva, chocolate/cacao, nueces, maníes, granadas, yerba mate, té verde y café, hierbas, especias, verduras, manzanas, cebollas y bayas (fresas, arándanos, moras y frambuesas).

Cáncer de testículo

En comparación con otros tipos de cáncer, el cáncer testicular es poco frecuente, sin embargo el cáncer testicular es el cáncer más frecuente en los hombres estadounidenses de 15 a 35 años de edad.

Síntomas:

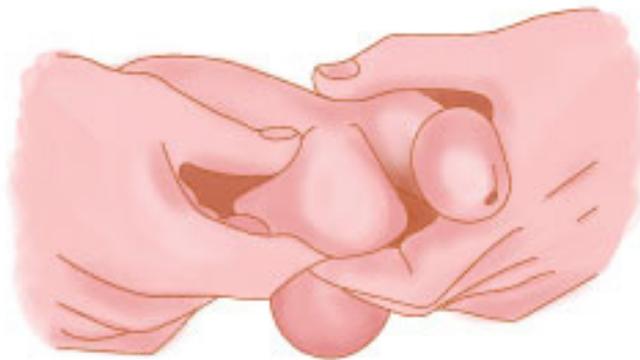
- Bulto o agrandamiento en cualquiera de los testículos
- Sensación de pesadez en el escroto
- Dolor sordo en el abdomen o en la ingle
- Acumulación repentina de líquido en el escroto
- Dolor o molestia en un testículo o en el escroto
- Agrandamiento o sensibilidad en las mamas
- Dolor de espalda

Factores de riesgo:

- Testículos no descendidos (criptorquidia).
- Antecedentes familiares.
- Edad. El cáncer testicular afecta a los adolescentes y hombres jóvenes, especialmente entre los 15 y los 35 años de edad.

Auto examen de testículos

Se recomienda hacerlo solo una vez al mes



- 1 Use una mano para estabilizar el testículo
- 2 Palpe la superficie con el dedo pulgar, índice y anular
- 3 Consulte si nota cambios de tamaño, nódulos o protuberancias

Referencias

Angie Jurado-Penagos y Herney Andrés García-Perdomo, Facultad de Salud. Departamento de Urología. Universidad del Valle. Cali, Colombia, (junio 30, 2014), Efectividad de los micronutrientes en la prevención del cáncer de próstata, recuperado de: <http://www.scielo.org.co/pdf/rfmun/v62s1/v62s1a09.pdf> , el día 29 de octubre de 2020.

CANCER.NET, American Society of Clinical Oncology (ASCO), (2019), recuperado de: <https://www.cancer.net/es/descripcion/prevencion-y-vida-saludable/la-alimentacion-y-el-riesgo-de-cancer>, el día 27 de octubre de 2020.

Guillamón Enrique, Universidad de Granada, (julio 19.2018), Efecto de compuestos fitoquímicos del género Allium sobre el sistema inmune y la respuesta inflamatoria Recuperado de: <http://scielo.isciii.es/pdf/ars/v59n3/2340-9894-ars-59-03-185.pdf> , el día 05 de noviembre de 2020

Hospital Metropolitano. A derribar mitos de la salud masculina. Recuperado de <https://www.metropolitanocr.com/biog-hin/a-derribar-los-mitos-sobre-la-salud-masculina>

MAYO CLINIC, (Jan. 24, 2019), Prevención del cáncer de próstata: formas de reducir el riesgo, recuperado de: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prostate-cancer/in-depth/prostate-cancer-prevention/art-20045641>, el día 27 de octubre de 2020.

MAYO CLINIC, Cáncer de testículo. Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/testicular-cancer-care/symptoms-causes/syc-20352986>

MAYO CLINIC, Cáncer de próstata Recuperado de <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/prostate-cancer/symptoms-causes/syc-20353087>

SLOAN KETTERING INSTITUTE, (abril 10, 2020), Nutrición y cáncer de próstata: cómo llevar una dieta saludable, , recuperado de: <https://www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/nutrition-and-prostate-cancer>, el día 27 de octubre de 2020.

CONTACTO

NOS PUEDES ENCONTRAR
EN LAS DIFERENTES
REDES SOCIALES DEL
DEPARTAMENTO DE
SALUD UNA.



Departamento de
Salud UNA



departamentodesaluduna

www.salud.una.ac.cr
salud@una.cr
teleconsulta@una.cr