

# Hazte un chequeo oncológico y salva la amistad.

Cada día en el Perú, 7 grupos de amigos pierden a uno a causa del Cáncer de Próstata, el más frecuente en hombres\*.



Conoce más sobre los beneficios de un chequeo oncológico en etapa temprana.

**Accede a esta guía**

(\*) Fuente: Globocan, 2020.

**Guía**  
**de Salud**  
*masculina*



 **ncosalud**

*Tu lucha, mi lucha.*

Guía  
de Salud  
*masculina*

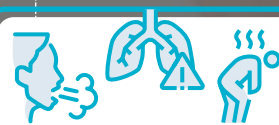
## Índice



El cuidado personal ..... página 4



Cuidados y Prevención ..... página 6



Enfermedades más  
comunes ..... página 7



Hábitos Saludables ..... página 17



Alimentación ..... página 23



**ncosalud**

Tu lucha, *mi* lucha.

El cuidado

*personal*

 **Oncosalud**

Tu lucha, *mi lucha.*



## Cuidados y Prevención

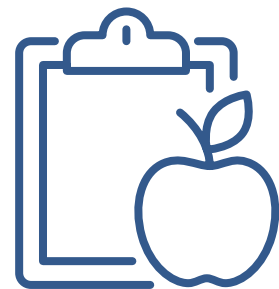
Cuidar la salud no es una tarea sencilla pero es fundamental para garantizar una buena calidad de vida. En el caso de los hombres, es común que se tienda a descuidar esta área, ya sea por cuestiones culturales, falta de información o por temor a visitar al médico. Sin embargo, esto puede tener consecuencias graves en el bienestar físico y emocional.

El cuidado de la salud masculina va más allá de solo visitar al médico. Se trata de adoptar hábitos saludables en la alimentación, la actividad física y el descanso, así como de prestar atención a los aspectos emocionales y mentales.

Es importante destacar que el cuidado de la salud masculina no es solo responsabilidad del hombre en sí, sino también de su entorno. La pareja, la familia, los amigos y el ambiente laboral pueden ser factores determinantes en la toma de decisiones respecto al cuidado de la salud. Por esta razón, es importante fomentar la comunicación y la colaboración en este ámbito.

Lo más importante

**Adoptar  
hábitos  
saludables**



**Enfermedades  
más  
*comunes***

 **Oncosalud**

Tu lucha, *mi lucha.*

## Enfermedades más comunes

La falta de atención a la salud más factores genéticos y hábitos poco saludables pueden ser la combinación perfecta para favorecer la aparición de una serie de enfermedades más frecuentes entre los hombres. Vea, a continuación, cuáles son las principales patologías y sus riesgos.



### Hipertensión

Las enfermedades cardiovasculares son aquellas que deterioran el buen funcionamiento de los vasos sanguíneos y del corazón, comprometiendo todo el sistema circulatorio. Entre las más frecuentes podemos mencionar la Hipertensión arterial, las arritmias y la insuficiencia cardíaca.



### Enfermedades metabólicas

El enemigo más grande de la salud masculina es el colesterol malo, también llamado LDL. La dislipidemia aumenta las probabilidades de arterias obstruidas (aterosclerosis), infartos, derrames cerebrales y otras complicaciones del sistema circulatorio, especialmente en los fumadores.

En los adultos, suele estar relacionada con la obesidad, una dieta poco saludable y la falta de ejercicio. En este caso, los síntomas más comunes son cansancio frecuente, hipertensión arterial, palpitaciones y dolor torácico. Otras enfermedades metabólicas frecuentes son la obesidad y la hiperglicemia o nivel alto de azúcar en la sangre.



## Diabetes melitus

Silenciosa, la diabetes también afecta al público masculino con gran frecuencia. La enfermedad puede manifestarse a partir de un volumen de orina desproporcionado, deseo de beber agua por encima de lo normal, hambre excesiva, pérdida de peso, piel seca, visión borrosa y apatía.

Existen varios factores que pueden desencadenar la diabetes, como el sobrepeso, la hipertensión arterial, la predisposición genética, la apnea del sueño, el sedentarismo, la edad superior a los 40 años. Identificar la enfermedad al inicio permite un mayor control y eficacia de la medicación, sin contar que la alimentación cuidadosa y el ejercicio físico también ayudan a reducir los efectos de la enfermedad.



## Artrosis

La artrosis (OA, por sus siglas en inglés) es la forma más común de artritis. Se presenta con más frecuencia en las manos, las caderas y las rodillas. Con la artrosis, el cartílago dentro de una articulación empieza a deteriorarse y el hueso subyacente comienza a cambiar. Estos cambios por lo general comienzan lentamente y empeoran con el tiempo. La artrosis puede causar dolor, rigidez e inflamación. En algunos casos, también causa un funcionamiento reducido y discapacidad; algunas personas ya no pueden hacer tareas diarias o trabajar. La lesión o el uso excesivo, tales como el sobrepeso, doblar la rodilla o ejercer un esfuerzo repetido en una articulación, pueden causar daño y aumentar el riesgo de artrosis en esa articulación. El reumatólogo diagnostica la artrosis mediante una revisión de los síntomas, un examen físico, radiografías y un análisis de laboratorio.





## Disfunción Eréctil

La disfunción eréctil (impotencia) es la incapacidad para lograr y mantener una erección lo suficientemente firme como para tener relaciones sexuales. Tener problemas de erección de vez en cuando no es necesariamente un motivo para preocuparse. Sin embargo, si la disfunción eréctil es un problema recurrente, puede provocar estrés, afectar la confianza en uno mismo y contribuir a causar problemas en las relaciones. Los problemas para lograr o mantener una erección también pueden ser un signo de una afección médica subyacente que necesita tratamiento y un factor de riesgo de enfermedades cardíacas. A veces, el tratamiento de una afección subyacente es suficiente para revertir la disfunción eréctil. En otros casos, podrían necesitarse medicamentos u otros tratamientos directos.



## Cáncer de Pulmón

Según el INCA, la tasa de mortalidad por cáncer de pulmón es mucho mayor entre los hombres que entre las mujeres en Brasil. El tabaquismo es uno de los principales factores responsables del desarrollo de la enfermedad, que suele ser agresiva y se propaga rápidamente a otros órganos.

Una persona con cáncer de pulmón puede tener esputo con sangre, tos persistente, ronquera, dolor en el pecho, dificultad para respirar, neumonía recurrente, cansancio, pérdida de peso y pérdida del apetito.



## Cáncer de Estómago

El Cáncer de Estómago se caracteriza por la alteración y proliferación desordenada de las células del estómago, que se encuentran desde la transición esófago-gástrica hasta el píloro (parte del órgano que hace la transición al intestino). Al igual que ocurre con los otros tipos de cáncer mencionados anteriormente, la mayoría de los casos, también alrededor del 95%, implican la aparición de adenocarcinoma.

Normalmente, el Cáncer Gástrico se desarrolla muy lentamente debido a los cambios en la mucosa que recubre el órgano. Los síntomas raramente aparecen o se confunden fácilmente con otras condiciones clínicas de baja severidad.

Los principales síntomas del Cáncer de Estómago

**Dolor abdominal progresivo**



**Sensación de estómago lleno**



**Pérdida de peso**



**Otro síntoma menos común es el sangrado, que puede verse en el vómito o aparecer en las heces, cuando tiene un aspecto más oscuro y rojizo.**





## Cáncer de Estómago

Además, es importante mencionar que el tumor en el estómago suele manifestarse como una úlcera, lesión vegetativa o infiltración difusa. En función de cada uno de estos factores, puede haber mayor o menor intensidad de síntomas, así como la aparición de otros, como por ejemplo: falta de apetito, acidez estomacal o indigestión; hinchazón en el abdomen; anemia; náuseas.

El diagnóstico se realiza mediante endoscopia digestiva alta con biopsia. Es posible que se requieran tomografías computarizadas o PET-CT para ayudar a clasificar la enfermedad.

La mayoría de los factores de riesgo de Cáncer de Estómago implican hábitos que se adquieren a lo largo de la vida,

Evitar el consumo excesivo de embutidos y carnes rojas, alcoholismo, consumo regular de bebidas muy calientes o alteraciones genéticas.



## Cáncer de Próstata

Todavía no hay una respuesta científica concreta sobre la aparición de esta enfermedad en los hombres, pero los médicos creen que está relacionada con factores genéticos, además del avance de la edad, ya que se manifiesta con mayor frecuencia a partir de los 60 años.

Peligroso, el Cáncer de Próstata evoluciona lentamente, una condición que lleva a muchos pacientes a darse cuenta de la patología solo cuando ya está en un estado avanzado, que suele ser cuando comienzan a experimentar dolor en la pelvis, huesos, espalda, dificultad para orinar y pérdida de apetito.

El problema aún puede causar desde impotencia sexual hasta incontinencia urinaria. En un estado avanzado, la enfermedad puede dar lugar a metástasis, que es cuando las células cancerosas se propagan a otras zonas del cuerpo, lo que puede provocar la muerte del paciente.

El Cáncer de Próstata es uno de los tipos de Cáncer más comunes que afectan a los hombres. Por lo tanto, es importante comprender las particularidades de la enfermedad y conocer las principales formas de prevención.

### ¿Cuándo empezar a hacer el examen?

Según la Sociedad Brasileña de Urología, todos los hombres de 50 años o más deben someterse a un examen de detección de Cáncer anualmente. Sin embargo, hay particularidades que requieren hacer esto un poco antes.





## Cáncer de Próstata

Aconseja el Dr. Arie Carneiro, urólogo del Centro de Oncología del Hospital Israelita Albert Einstein. La detección consiste en un examen rectal digital y dosificación de PSA (antígeno prostático específico). Además de estos exámenes, la visita al médico en este grupo de edad también es fundamental para posteriores evaluaciones, que ayuden a identificar otras posibles enfermedades.

### ¿Cuáles son los síntomas del Cáncer de Próstata?

La mayoría de las veces, el Cáncer de Próstata es completamente asintomático en las primeras etapas. Por este motivo, es importante acudir al médico y hacerse los exámenes con regularidad, aunque todo parezca estar bien.

**Los síntomas del Cáncer de Próstata, que suelen aparecer más en estadios avanzados, son los siguientes:**



- ▶ Sensación de no haber vaciado la vejiga después de orinar.
- ▶ Dificultad para empezar a orinar.
- ▶ Dificultad para detener la micción.
- ▶ Necesidad urgente de orinar: a menudo, la persona no puede llegar al baño a tiempo.
- ▶ Dificultad para mantener una erección;
- ▶ Dolor al eyacular.
- ▶ Dolor en los testículos.
- ▶ Dolor en la pelvis (debajo de los testículos) o en la parte baja de la espalda.
- ▶ Sangrado de la uretra.



## Cáncer de Testículo

El cáncer de testículo es un tipo de cáncer que se desarrolla en uno o ambos testículos.

Los testículos son los órganos reproductivos masculinos que producen espermatozoides y testosterona. El cáncer de testículo es relativamente raro, pero es el tipo más común de cáncer en hombres jóvenes entre las edades de 15 y 35 años.

### Síntomas más comunes del Cáncer de Testículo

Un bulto o inflamación en uno o ambos testículos



Dolor o incomodidad en uno o ambos testículos



Dolor en la espalda baja o abdomen



Acumulación de líquido en el escroto



Fatiga



Cambios en la sensación testicular o la forma de los testículos





## Cáncer de Testículo

Es importante que cualquier hombre que experimente alguno de estos síntomas acuda a un médico de inmediato. Un diagnóstico temprano aumenta las posibilidades de éxito en el tratamiento del Cáncer de Testículo.

### Prevención del Cáncer de Testículo

No hay una forma conocida de prevenir el cáncer de testículo, pero se recomienda hacer autoexámenes regulares para detectar cualquier bulto o inflamación en los testículos. También se recomienda hacerse un examen físico anual con un médico para detectar cualquier cambio en los testículos.

### Impacto emocional del Cáncer de Testículo

El cáncer de testículo puede tener un gran impacto emocional en un hombre. Puede afectar su autoestima y su vida sexual, lo que puede llevar a la depresión y la ansiedad. También puede afectar su relación con su pareja y su familia. Es importante que los hombres que luchan contra el cáncer de testículo reciban apoyo emocional adecuado para ayudarles a superar estos desafíos.



Hábitos  
*saludables*

ncosalud

*Tu lucha, mi lucha.*





## Hábitos Saludables



La prevención es fundamental para una vida más saludable y duradera, lo que incluye visitar al médico regularmente, realizarse exámenes de rutina y adoptar hábitos más saludables. Infórmate de los cuidados necesarios para mantener tu salud al día.

### Consulte a su médico incluso si no estás enfermo

Si eres el tipo de persona que solo va al médico cuando su cuerpo tiene un problema, es hora de cambiar ese comportamiento. Pasar por consultas y exámenes de rutina es fundamental para monitorear tu salud, teniendo la oportunidad de descubrir tempranamente cualquier enfermedad y tratarla rápidamente.



### Evitar el consumo excesivo de sustancias nocivas

Como hemos visto, los cigarrillos y el alcohol son sustancias nocivas para el cuerpo humano, ya que no solo crean adicción, sino que también alteran el funcionamiento del cuerpo humano. Por lo tanto, se recomienda encarecidamente evitar el consumo excesivo de bebidas alcohólicas y abandonar el hábito de fumar.



### Mantener una nutrición adecuada

En el ajetreo de la vida cotidiana, muchos hombres terminan recurriendo a alimentos industrializados y de bajo valor nutritivo, que pueden aumentar su colesterol, estimular el desarrollo de diabetes, hipertensión arterial, entre otras enfermedades. Por ello, trata de mantener una dieta equilibrada, priorizando alimentos más naturales, saludables y no procesados.



# Exámenes médicos

 **Oncosalud**  
Tu lucha, *mi* lucha.

# Exámenes que te ayudarán a prevenir el Cáncer

## Laboratorio clínico:

(Cualquier edad) Se utiliza la muestra de diversos fluidos para detectar anomalías.



## Evaluación clínica:

(Cualquier edad) Entrevista y examen clínico por un médico especialista.



## Ecografía:

Obtiene imágenes de órganos internos: hígado, útero, páncreas, ovarios, bazo y riñones. El médico la puede pedir complementaria al chequeo general o cuando existe algún síntoma.





**Radiografías:**

al igual que la ecografía puede ser complementaria al chequeo médico anual, o según sintomatología.

**Colonoscopia (51 años):**

Examen para detectar y tratar el cáncer de colon.

**Endoscopia (51 años):**

Permite detectar el cáncer en los conductos internos del cuerpo.

**Antígeno prostático:**

Detecta o descarta el cáncer de próstata.

**Tacto rectal (45 años):**

Ayuda a detectar masas o tumores que podrían ser indicios de cáncer de próstata, o rectal.



# Alimentación



**Sncosalud**

Tu lucha, *mi* lucha.

# Alimentación

Para una nutrición masculina adecuada, es importante incluir una variedad de alimentos en la dieta diaria. Aquí se presentan ejemplos de los grupos alimenticios esenciales para una dieta saludable:



## Proteínas

Las proteínas son esenciales para el crecimiento y la reparación de los tejidos del cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos como la carne, el pescado, los huevos, los lácteos, los frijoles y las nueces. Los hombres activos necesitan más proteínas en su dieta para mantener la masa muscular.



## Carbohidratos

Los carbohidratos son la principal fuente de energía del cuerpo. Se pueden encontrar en alimentos como el pan, el arroz, las papas, las frutas y las verduras.



## Grasas

Las grasas son esenciales para la absorción de vitaminas y minerales. Se pueden encontrar en alimentos como el aceite de oliva, los aguacates, las nueces y los pescados grasos como el salmón.



## Vitaminas y minerales

Las vitaminas y minerales son esenciales para el funcionamiento del cuerpo y la prevención de enfermedades. Se pueden encontrar en alimentos como las frutas, las verduras, los lácteos y los cereales integrales.

Ejercicios

*fisicos*

 oncosalud

Tu lucha, *mi* lucha.

# Practicar ejercicios físicos

La práctica regular de ejercicios físicos es un arma poderosa para preservar la salud del hombre, ya que mejora su condición física, combate la obesidad y ayuda en el funcionamiento del corazón. Por eso, busca un espacio en tu agenda para agregar **actividades físicas**, desde invertir en una caminata hasta una hora de entrenamiento en el gimnasio.

No prestar atención a las señales que da tu cuerpo puede contribuir al desarrollo y empeoramiento de enfermedades. El cuidado de la salud del hombre, como acudir al médico de manera preventiva y realizarse exámenes periódicos, ayuda en el tratamiento temprano de problemas de salud, preservando su calidad de vida, permitiéndole una vida más larga y de mejor calidad.

## ¿Por qué es importante hacer ejercicios físicos?

Antes de entrar en detalles sobre las rutinas de ejercicios físicos para hombres, es importante recordar porqué es importante hacer ejercicios físicos en primer lugar.

El ejercicio regular no solo te ayuda a mantenerte en forma, sino que también tiene muchos otros beneficios para la salud, como:



## Beneficios del ejercicio físico

Mejora la salud cardiovascular



Ayuda a prevenir enfermedades crónicas



Aumenta la fuerza y la resistencia



Mejora el estado de ánimo y reduce el estrés



Ayuda a controlar el peso



**Te compartimos algunas rutinas de ejercicios que te serán de gran ayuda.**

### Rutina de cuerpo completo



La rutina de cuerpo completo es ideal para aquellos que buscan maximizar su tiempo en el gimnasio. Esta rutina consiste en ejercicios que trabajan todo el cuerpo, como sentadillas, flexiones de brazos, levantamiento de pesas y abdominales. Para obtener los mejores resultados, debes realizar cada ejercicio de 3 a 4 series de 8 a 12 repeticiones.



### Rutina de torso y piernas

La rutina de torso y piernas es excelente para aquellos que quieren trabajar en las piernas y el torso por separado. Esta rutina incluye ejercicios para la parte superior del cuerpo, como press de banca y pull-ups, así como ejercicios para la parte inferior del cuerpo, como sentadillas y zancadas. Para obtener los mejores resultados, debes realizar cada ejercicio de 3 a 4 series de 8 a 12 repeticiones.



### Rutina de entrenamiento HIIT

El entrenamiento HIIT (High-Intensity Interval Training) es una forma efectiva de quemar grasa y mejorar la resistencia. Esta rutina incluye ejercicios de alta intensidad, como burpees, saltos y sprints, combinados con períodos de descanso activo. Para obtener los mejores resultados, debes realizar cada ejercicio durante 30 segundos, seguido de un período de descanso de 30 segundos, durante 10 a 15 minutos.



### Rutina de entrenamiento con pesas

La rutina de entrenamiento con pesas es ideal para aquellos que buscan aumentar la masa muscular. Esta rutina incluye ejercicios que se centran en grupos musculares específicos, como el pecho, la espalda y los brazos. Para obtener los mejores resultados, debes realizar cada ejercicio de 3 a 4 series de 8 a 12 repeticiones.

**Apps que  
puedes**

*utilizar*

 **ncosalud**  
*Tu lucha, mi lucha.*



## Aplicaciones útiles

A continuación, te compartimos algunas aplicaciones con información complementaria sobre el cuidado masculino.

### Men's App - Salud del Hombre



El Dr. J.P. Burgués te explica con lenguaje sencillo todas aquellas patologías relacionadas con la salud masculina. Men's App es una aplicación para cuidar de tu salud. Ha sido creada por el Dr. Juan Pablo Burgués, urólogo y andrólogo con amplia experiencia profesional, para informarte sobre los problemas de salud que preocupan a los hombres.



### Dieta balanceada y Nutrición



Crea hábitos saludables fácilmente, tomar agua, comer fruta, hacer ejercicio, relajarte o dormir suficiente. Elige el hábito que quieres tener y consíguelo con la función de "crear hábitos". Esta app te ayudará a recordarlo a diario.



### Entrenamiento en casa: Hombres



¡NO HACE FALTA EQUIPO, MUSCÚLATE Y TONIFICA TU CUERPO EN CASA! ¿Quieres muscularte, tonificarte y mantenerte en forma? Prueba las rutinas aeróbicas de las que dispone Entrenamiento en casa.





Podcasts que  
puedes

*escuchar*

 **Incosalud**

Tu lucha, *mi lucha.*





**A continuación, te compartimos algunos podcast con información complementaria sobre el cuidado masculino.**

### **Hablamos de Próstata y Salud Masculina con el Dr. Ángel Borque.**



El Dr. Ángel Borque jefe de sección de próstata del Hospital Universitario Miguel Servet de Zaragoza, un gran experto con muchos años de experiencia asistencial, de investigación y docencia, nos develará detalles sobre el cuidado de la Próstata y la salud masculina.

### **Importancia de la buena nutrición masculina**



La buena alimentación y un estilo de vida saludables son claves para lograr el bienestar general. En este podcast hablaremos de estudios que demuestran que la alimentación y el estilo de vida pueden desempeñar un papel para evitar enfermedades y gozar de una vida plena.

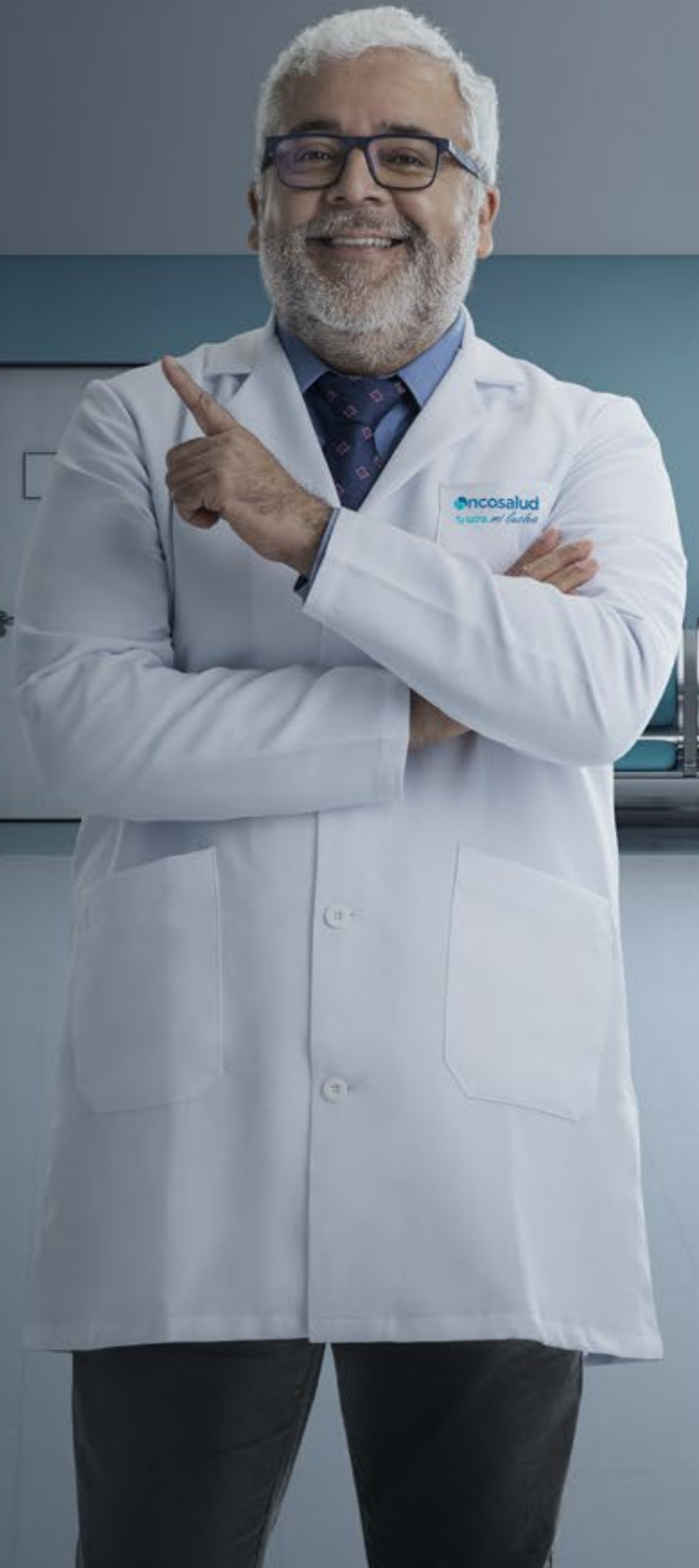
### **Las 3+1 estrategias que mejoran la disfunción eréctil psicológica**



Si tienes una erección que viene y va, esto te interesa. La disfunción eréctil psicológica es muy común a todas las edades, pero en general es la causa de problemas de erección en gente joven.

# Mantente prevenido

Realízate un examen de próstata anual y vive protegido.



Conoce más en:

**Oncosalud.pe**

