

CÓMO JUGAR: TÁCTICAS PARA LA SALUD MASCULINA

Una guía detallada para alcanzar
la salud óptima.



Estimado Campeón:

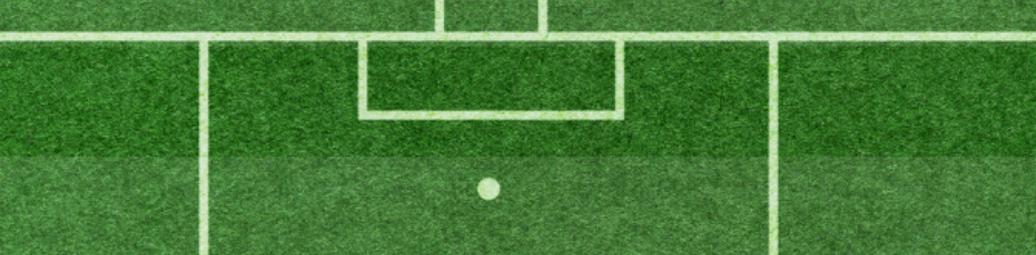
Si quiere ganar en el juego de una vida más sana necesita planear su libro de tácticas y trabajar en el plan que decida. Si quiere tener una vida más sana necesita preparar un plan y cumplirlo. Para rendir al máximo, debe practicar sus jugadas, saber adaptarse y, lo que es más importante, divertirse. Jugar siempre a la defensa puede poner un estrés excesivo en su cuerpo. Las revisiones periódicas y prevenir problemas antes de que ocurran es fundamental si quiere pasar a la ofensiva.

Estas son sus jugadas: este libro de estrategias es su herramienta personal para que su cuerpo esté en su mejor forma. Está pensado para hombres entre los 18 y los 45 años. Aquí puede escribir su historial médico y las jugadas rutinarias. Marque las metas para su salud según vaya avanzando hacia una vida más sana. **Guarde su libro de tácticas con otros papeles importantes o en un lugar donde le sea fácil encontrarlo para la próxima reunión con su equipo de salud.**



JUGADA A JUGADA: TÁCTICAS PARA LA SALUD MASCULINA

Alineación del equipo	2
Estadísticas del jugador	3
Estadísticas del jugador: historial médico familiar	4
Mi calendario de entrenamiento para la salud	5
Su alineación según edad	7
Su alineación defensiva	8
Su alineación ofensiva	10
Haga sus propios planes	14
Cánceres más comunes en los hombres	15
Lista para supervivientes del cáncer	16
Usted puede	17



IMPORTANTE **ALINEACIÓN DEL EQUIPO**

Contacto de emergencia: _____

Teléfono: _____

Hospital local: _____

Teléfono: _____

Proveedor médico: _____

Teléfono: _____

Dentista: _____

Teléfono: _____

Oculista: _____

Teléfono: _____

Otro: _____

Teléfono: _____

ESTADÍSTICAS DEL JUGADOR

Grupo sanguíneo: Marque la casilla con su grupo sanguíneo. ¿No lo sabe? Pídale a su proveedor médico que se lo diga la próxima vez que se haga un análisis de sangre.

- | | |
|------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> O+ | <input type="checkbox"/> O- |
| <input type="checkbox"/> AB+ | <input type="checkbox"/> AB- |
| <input type="checkbox"/> A+ | <input type="checkbox"/> A- |
| <input type="checkbox"/> B+ | <input type="checkbox"/> B |

Usted:

- Presión arterial alta
- Cáncer
- Enfermedad cardíaca
- Ictus
- Uso indebido de sustancias
- Diabetes
- Enfermedad mental



Lista de medicamentos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

más información...

¿Se siente estresado o enojado? Sí No

¿Consume tabaco? Sí No

Alergias: _____

ESTADÍSTICAS DEL JUGADOR: HISTORIAL MÉDICO FAMILIAR

El historial médico familiar contiene pistas médicas para usted y sus seres queridos. Algunas afecciones como el cáncer y las enfermedades crónicas pueden ser cosa de familia. Si sabe que este es su caso, usted y sus familiares pueden tomar medidas para reducir el riesgo de cáncer, como por ejemplo seguir una dieta más saludable, estar más activos y dejar el tabaco. Si no tiene ningún familiar cerca, un amigo cercano puede ayudar dándole alguna información. Es importante que su médico sepa esto para poder atenderle mejor.

Madre	
Problemas de salud	
Causa del fallecimiento <small>(SI CORRESPONDE)</small>	
Padre	
Problemas de salud	
Causa del fallecimiento <small>(SI CORRESPONDE)</small>	
Abuelas (paterna y materna)	
Problemas de salud	
Causa del fallecimiento <small>(SI CORRESPONDE)</small>	
Abuelos (paterna y materna)	
Problemas de salud	
Causa del fallecimiento <small>(SI CORRESPONDE)</small>	
Hermanos	
Problemas de salud	
Causa del fallecimiento <small>(SI CORRESPONDE)</small>	



MI CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD

Estos son algunos consejos sobre pruebas médicas y las edades a las que deben hacerse.

Prueba/Actividad	Calendario
Peso/Altura	Todas las revisiones
Presión sanguínea: la presión sanguínea alta puede causar ataques al corazón, ictus (derrame cerebral), pérdida de visión y problemas de riñón. La presión sanguínea alta no suele tener síntomas. Pregunte si la suya es normal o alta (140/90 o más).	Todas las revisiones
Prueba de colesterol: el colesterol ayuda a las células a crecer. Pero si el nivel está demasiado alto puede causar enfermedades del corazón. Si su nivel está por encima de 200, pregúntele a su médico lo que puede hacer para bajarlo.	Todas las revisiones regulares a los 35 años
Diabetes/glucosa (azúcar en la sangre): hágase una prueba del nivel de glucosa, o azúcar, en la sangre. Los niveles altos pueden dañar el corazón, los riñones, los nervios, los vasos sanguíneos y los ojos.	Según lo recomiende el médico.
Revisiones de la salud mental	Empiece a consultar con un médico a partir de los 18 años.

MI CALENDARIO DE ENTRENAMIENTO PARA LA SALUD

Prueba/Actividad	Caleendario
<p>Análisis de infecciones de transmisión sexual: hable con un médico antes de comenzar a tener relaciones sexuales. Si tiene varias parejas, hágase un análisis de gonorrea, sífilis, clamidia y otras enfermedades sexuales.</p>	Si tiene relaciones sexuales sin protección y/o tiene síntomas.
<p>Autoexamen testicular: este autoexamen es importante para la detección temprana del cáncer testicular. Debido a que el cáncer testicular suele aparecer solo en un testículo, puede ser útil comparar el uno con el otro. Es normal que un testículo sea ligeramente más grande que el otro. Concéntrese en observar cualquier cambio que haya ocurrido en el mes anterior.</p>	Mensual a partir de los 18 años
<p>Prueba colorrectal: las pruebas colorrectales pueden detectar pólipos precancerosos, que es cuando el tratamiento funciona mejor. La edad recomendada para empezar las pruebas es 45.</p>	Anualmente a partir de los 45 años
<p>Prueba de la próstata: pruebas de antígeno prostático específico (PSA), una proteína que las células de la glándula prostática producen, tanto normales como cancerosas.</p>	Según lo recomiende el médico.
<p>Detección del cáncer de piel: cuando se detecta pronto, el cáncer de piel es fácil de tratar. Aprenda los conceptos básicos del melanoma para revisarse y revisar a su pareja. Para obtener más información, hable con su médico.</p>	Según lo recomiende el médico.

SU ALINEACIÓN SEGÚN SU EDAD

Estar siempre a la defensa le ayudará a mantener un estilo de vida sano. Estas son algunas de las jugadas que le ayudarán a mantenerse activo. Mire su edad en las líneas de yardas y continúe progresando por el campo.

Aunque cada edad tiene pasos distintos, hágase todas las pruebas que mejor respondan a sus necesidades.

EDAD 18-20

- Peso/altura
- Pruebas de enfermedades sexuales
- Autoexamen testicular
- Exámenes/limpiezas dentales
- Diabetes/glucosa (azúcar en la sangre)
- Presión sanguínea
- Salud mental

EDAD 21-34

- Autoexamen de lunares en la piel
- Peso/altura
- Pruebas de enfermedades sexuales
- Autoexamen testicular
- Exámenes/limpiezas dentales
- Diabetes/glucosa (azúcar en la sangre)
- Presión sanguínea
- Salud mental

EDAD 35-44

- Prueba de colesterol
- Peso/altura
- Pruebas de enfermedades sexuales
- Autoexamen testicular
- Exámenes/limpiezas dentales
- Diabetes/glucosa (azúcar en la sangre)
- Presión sanguínea
- Salud mental

EDAD MÁS DE 45

- Prueba colorrectal
- Peso/altura
- Pruebas de enfermedades sexuales
- Autoexamen testicular
- Exámenes/limpiezas dentales
- Diabetes/glucosa (azúcar en la sangre)
- Presión sanguínea
- Salud mental
- Prueba de la próstata

SU ALINEACIÓN DEFENSIVA

Las vacunas le protegen contra algunas enfermedades. Pregúntele a su médico las vacunas que necesita. Apunte la fecha en la que reciba cada dosis.

Vacuna	Fecha
Hepatitis A: Si nunca se la ha puesto, necesitará dos dosis.	
Hepatitis B: Si nunca se la ha puesto, necesitará tres dosis.	
Sarampión, paperas y rubeola (MMR): Puede que necesite una o dos dosis dependiendo de cuando fue la última vez que se vacunó.	
Tétano/difteria (Td) o tétano/difteria/tosferina (Tdap): Después de los 18 años, póngase un refuerzo de Td cada 10 años.	
Varicela: Si nunca se la ha puesto o no ha tenido varicela, necesitará dos dosis.	
Virus del papiloma humano: Necesita dos dosis. Se recomienda entre los 9 y los 26 años.	

Vacuna	Fecha
<p>Herpes zóster (culebrilla): Si nunca se la ha puesto, necesitará dos dosis.</p>	
<p>Gripe (influenza): Todos los mayores de 6 meses deben ponerse la vacuna contra la gripe todos los años.</p>	
<p>Neumococal: Los adultos mayores de 65 años pueden necesitar una dosis. Para obtener más información, hable con su médico.</p>	
<p>Otra:</p>	

SU ALINEACIÓN OFENSIVA

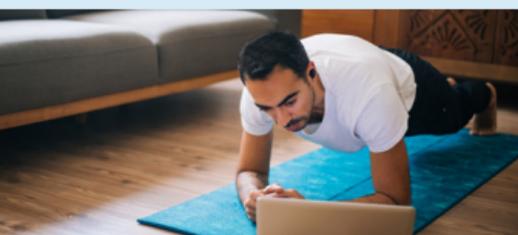
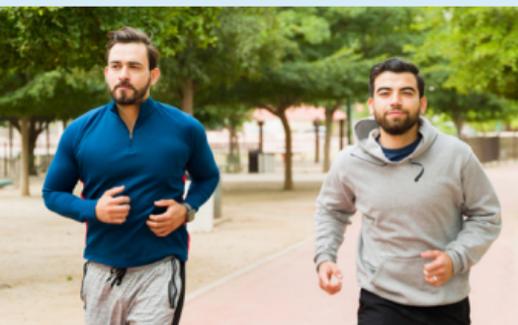
Pase a la ofensiva estando activo, comiendo alimentos que su cuerpo necesita, dejando de fumar y mucho más. **Todo lo que necesita hacer es cambiar una sola cosa.** Solo una cosa. Y cuando lo haya hecho y empiece a sentirse bien, cambie otra. Y así poco a poco mejorará más y más su salud. Estos cambios en su estilo de vida pueden ser la clave para recuperar su mejor forma. ¡Use esta guía para alcanzar sus metas!

1. ¡Manténgase activo!

Su cuerpo necesita moverse 30 minutos al día como mínimo. Ya se trate de levantar pesas o salir a correr o caminar, ¡no deje de moverse!

¿Qué tres cosas puede hacer para estar más activo?

1. _____
2. _____
3. _____



2. ¡Siga una dieta sana!

Ponga el combustible de la mejor calidad para obtener una mejor respuesta, funcionar mejor y necesitar menos reparaciones. Una forma de conseguirlo es reducir la ingestión de bebidas azucaradas y beber más agua. Coma más frutas y verduras. Coma alimentos con mucha fibra.

¿Qué tres cosas puede hacer para comer mejor?

1. _____
2. _____
3. _____



3. ¡Modere la ingestión de alcohol!

El alcohol puede aumentar la presión sanguínea, el riesgo de ictus y los problemas de corazón. Si toma alcohol con regularidad hasta emborracharse, pregúntese por qué lo hace. Muchos hombres toman, fuman o consumen medicamentos o drogas para aliviar el estrés. Si necesita ayuda, llame al **Consejo del alcohol y las drogas de Carolina del Norte**. (1-800-688-4232). Solo debería tomar dos bebidas alcohólicas al día como máximo.

¿Qué tres cosas puede hacer para beber de forma responsable?

1. _____
2. _____
3. _____



- 4. ¡Deje de fumar!** Cuando consume tabaco o está expuesto a su humo, aumenta los riesgos para la salud, como pueden ser el cáncer y las enfermedades cardíacas. Los cigarrillos electrónicos también son dañinos para los pulmones. Para dejar de fumar hace falta práctica. Si usted o un ser querido necesitan ayuda para dejar de fumar, llamen a **QuitlineNC** (1-800-QUIT-NOW).

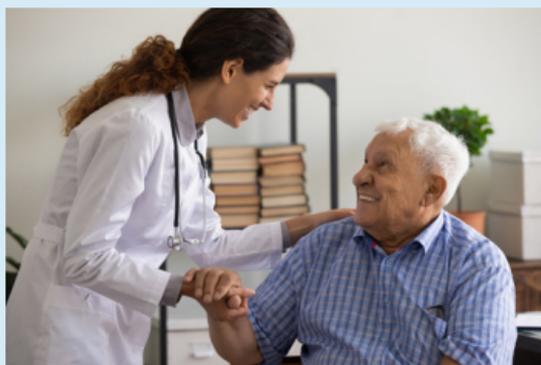
5. ¡Practique el sexo seguro!

Cuando practica el sexo seguro, se protege a sí mismo y a su pareja contra infecciones y enfermedades de transmisión sexual y embarazos no planeados. ¡Póngase un condón! Si tiene picor, secreciones o ardor es posible que tenga una infección por hongos llamada tiña inguinal o una infección de transmisión sexual. Para obtener más información, hable con su médico.





- 6. ¡Haga una prueba de radón en su casa!**
Si va a comprar o vender una vivienda, hágale una prueba de radón. Si se trata de una nueva construcción, pregunte si tiene características resistentes al radón y si se han hecho pruebas. El radón es un gas, incoloro, inodoro y radioactivo. La exposición prolongada al radón puede causar cáncer de pulmón.
- 7. ¡Hágase las pruebas de detección apropiadas!**
Al hacerse pruebas de detección puede descubrir los problemas antes. ¡Cuanto antes lo sepa mejor! Para obtener más información, hable con su médico.



HAGA SUS PROPIOS PLANES

Ha estado entrenando en formas de llevar una vida saludable. Es el momento de practicar las cosas que más le gustaría cambiar sobre su salud. **Es hora de dar un pequeño paso. ¡La victoria es suya! Haga un esfuerzo. ¡Hace falta practicar! Se lo merece.**

Elija una cosa, una sola cosa que puede hacer los próximos 30 días. **Lo que voy a hacer es:**

Para conseguirlo, me ayudaré de la siguiente forma:

Si necesito ayuda, se la pediré a estos familiares y amigos:

PRECAUCIÓN: Cánceres más comunes en los hombres

Tipos de cáncer: Colorrectal
Pulmón • Próstata • Piel

Cómo puede reducir el riesgo:

- Siga una dieta sana
- Manténgase activo
- Conozca el historial médico de su familia
- Deje de fumar
- Hágase revisiones

Cosas que aumentan el riesgo:

- Obesidad
- Tener más de 50 años
- Tomar en exceso
- Falta de actividad física
- Historial familiar de cáncer
- Dieta poco sana
- Fumar

LO QUE NECESITA SABER SI ESTÁ EN **TRATAMIENTO**:

Lista para supervivientes del cáncer

- Pida una segunda o incluso tercera opinión si le hace sentir mejor.
- Pídale a un familiar o amigo que le acompañe a las citas para apoyarle, hacer preguntas y tomar notas.
- Dígale a su médico las cosas que son más importantes para usted, para que se incluyan sus objetivos en el plan de tratamiento.
- Hablen de las opciones de tratamiento, incluyendo los beneficios y los efectos secundarios de cada uno, tanto a corto como a largo plazo.
- Pida un plan de atención por escrito que incluya:
 - La frecuencia del tratamiento y las pruebas
 - Los efectos secundarios posibles y cómo controlarlos
 - Los recursos que pueden ayudarle a entender mejor el diagnóstico y el tratamiento
 - Cómo y cuándo contactar al equipo de atención si tiene alguna duda o pregunta



¡LO VA A CONSEGUIR!

Según avanza por el juego de la vida, cada día emprende una nueva aventura. Puede que tenga dudas sobre lo que va a suceder. ¿Cómo se sentirá física y emocionalmente? ¿Qué necesita cambiar para alcanzar su pleno potencial como jugador?

La experiencia de cada persona es única. Vivir es una maratón, no una carrera de velocidad: avance a su propio ritmo. ¡La clave es no dejar de moverse!

Los hombres necesitan estar en la cúspide de su salud. Ayude a reducir el riesgo de problemas de salud como el cáncer, la obesidad o las afecciones cardíacas. Deje de consumir tabaco, siga una dieta sana, hágase las revisiones apropiadas y manténgase activo. Estos pasos le ayudarán a ser el jugador más valioso para su salud. ¡DISFRUTE DE VIVIR LA MEJOR VIDA POSIBLE!



El Programa de control integral del cáncer de Carolina del Norte ofrece al público en general, los supervivientes del cáncer y los que abogan por ellos, los cuidadores, los médicos, los socios, las comunidades, las organizaciones y los empleadores los conocimientos, las destrezas y las herramientas que necesitan para promover la salud y ofrecer apoyo durante todo el proceso del cáncer, desde la prevención, la detección temprana y el diagnóstico, hasta el tratamiento, la supervivencia y la atención al final de la vida.

Para más información sobre la prevención y el control del cáncer, visite el sitio web del Programa de control integral del cáncer de Carolina del Norte, Departamento de prevención y control del cáncer en <https://publichealth.nc.gov/cccp>



NC DEPARTMENT OF
**HEALTH AND
HUMAN SERVICES**
Division of Public Health



**Comprehensive
Cancer Control**

Collaborating to Conquer Cancer

NORTH CAROLINA

Departamento de Prevención y Control del Cáncer
<https://publichealth.nc.gov/cccp>

NCDHHS es un empleador y proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. • 1/23