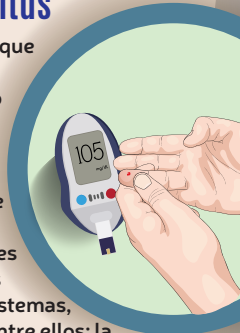


Si tienes 50 años y eres hombre...

Diabetes mellitus

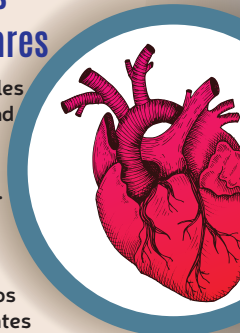
Es una enfermedad que afecta la forma en que el organismo procesa la glucosa. Se caracteriza por niveles constante o permanentemente elevados de ésta en la sangre. La diabetes trae complicaciones severas en varios sistemas, órganos y tejidos, entre ellos: la visión, la función renal y los vasos sanguíneos.

El doctor Carlos Rivero López comenta que la diabetes pone en severo riesgo al corazón y aún más si se combina con la presión arterial alta. La persona que padece ambas enfermedades enfrenta un riesgo elevado.



Enfermedades cardiovasculares

Otra de las principales causas de enfermedad y de muerte en los varones es la presión arterial alta. Ésta se presenta en uno de cada 10 hombres mayores y es causa de infartos al corazón y accidentes cerebrovasculares. A diferencia de las mujeres, que durante su vida fértil tienen cierta protección gracias a los estrógenos, los hombres son más vulnerables a las enfermedades cardiovasculares.



Accidentes

Con el paso de las décadas, las personas tienen menos agilidad física para reaccionar. Por otro lado, hay una paulatina pérdida de la capacidad auditiva. Esta pérdida acumulativa pone a los hombres en mayor riesgo de tener accidentes; por ejemplo, si manejan maquinaria pesada o conducen un vehículo durante muchas horas seguidas, o incluso cuando cruzan una calle y no escuchan venir un auto o no se percatan de algún otro imprevisto.



Conforme pasan los años y los varones alcanzan la quinta década de vida, presentan cambios que podrían amenazar su salud.

Un hombre celebra su cumpleaños número 50.

Seguramente muchas reflexiones pasan por su mente. Algunas lo hacen sentir alegre: "he crecido económicamente", "estoy cosechando el fruto de mi trabajo", "tengo una familia maravillosa", "me siento orgulloso de los logros alcanzados por mis hijos".

Probablemente, otras reflexiones lo hagan sentirse preocupado: "no rindo igual en el trabajo", "mi vida sexual no es tan activa como cuando era joven", "me siento más cansado que antes", por señalar algunas.

El doctor Carlos Alonso Rivero López, profesor de la Subdivisión de Medicina Familiar de la Unidad de Posgrado de la Facultad de Medicina de la UNAM, explica que al entrar a la edad adulta, los órganos empiezan a perder sus capacidades, pero a partir de los 50 años el cambio es mucho mayor; se sienten molestias que antes no se experimentaban y algunas enfermedades se vuelven más frecuentes.

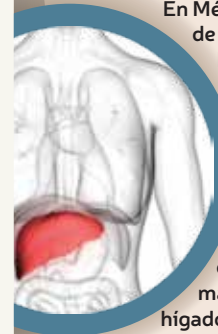
Otro factor es la esperanza de vida al nacer. Hace más de cuatro décadas era de 60 años y ahora está por encima de los setenta. Esto quiere decir que al vivir más, el cuerpo tiene más probabilidades de sufrir enfermedades crónicas como la diabetes o el cáncer.

Ante esta situación, los hombres tienen que poner especial atención en los aspectos de su salud, ya que tienen diferentes peligros en comparación con las mujeres.



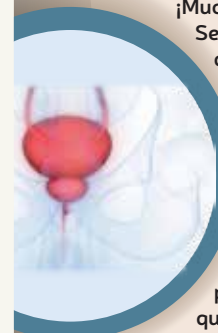
Problemas en el hígado

En México hay un alto consumo de alcohol entre los varones. Beber mucho se asocia con una mayor hombría, pero es el hígado el que sufre las consecuencias. En hombres de 50 años que abusaron del alcohol en su juventud, el consumo acumulado comienza a causar daño en el hígado; hay más posibilidades de presentar hígado graso, cirrosis hepática o el caso más grave, cáncer de hígado.



Cáncer de próstata

¡Mucho cuidado con esta glándula! Se encuentra debajo de la vejiga; dentro de ella se ubica la parte inicial de la uretra. Entre sus funciones están secretar el líquido que da lubricación y formar parte de la sustancia espesa del semen. Con el paso del tiempo, la próstata crece y puede obstruir el paso de la orina. Es por eso que muchos hombres a partir de la quinta década de la vida tienen problemas para orinar adecuadamente. Además, cuando la glándula sufre un cúmulo de agresiones como traumatismos, infecciones o sobreestimulación de la hormona testosterona, hay altas posibilidades de que se presente cáncer de próstata, la primera causa de muerte en hombres.



Estos son algunos ejemplos de los riesgos que presentan los varones a partir de los 50 años.

El doctor Carlos Alonso Rivero destaca dos elementos clave para una buena salud: la movilidad, para lo que se recomienda una caminata continua de aproximadamente 20 minutos al día; y la alimentación, misma que deberá ser variada y de calidad.

Es muy recomendable consultar al médico de confianza o médico familiar para recibir una guía de cuidado de la salud acorde con su edad. Pues aunque la sociedad exalta las virtudes de la juventud, en realidad todas las etapas de la vida tienen sus propias satisfacciones y retos.