



Junio 2018

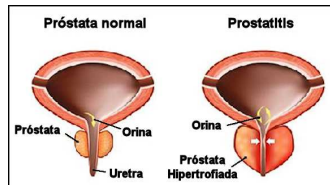
### Mes de Salud de Hombres

En su honor, esta edición pondrá foco en asuntos de interés particular a hombres.

#### ¿Qué es Prostatitis?

La próstata es una glándula de tamaño de un nuez que tiene todos los hombres. Se encuentra bajo de la vejiga y frente del recto. El papel de la próstata es fabricar semen que contiene esperma.

Si la próstata se hincha y vuelve delicada e inflamada, tiene la condición "prostatitis". No es cáncer y es diferente que tener "próstata recrecida."



Hay dos categorías de prostatitis; agudo (1 tipo), y crónica (3 tipos). Cada categoría tiene sus síntomas y causas.

**Prostatitis bacteriana aguda.** El tracto urinario consiste en los riñones, vejiga, y los tubos que pasa la orina. Si bacteria de estos sitio pasa a la próstata puede volver en infección.

Con este tipo de prostatitis puede tener síntomas repentinas de:

- Fiebre elevada, escalofríos, dolores de músculos o coyunturas.
- Dolor al base del pene o atrás del escroto.
- Dolor lumbar.
- Sentir que necesita pasar excremento.
- Problemas en orinar, o escaso flujo de orina.

**Prostatitis aguda bacteriana es una condición severa. Si se nota estos síntomas ¡obtenga cuida médica rápidamente.**

**Prostatitis bacteriana crónica** es más común en hombres más viejos. Es una infección bacteriano más suave que dure meses. Algunos hombres la padecen después de una infección urinaria o prostatitis aguda bacteria.

Los síntomas de prostatitis bacteriana crónica vienen y se van. Así no se noten.

**Prostatitis Crónica/Síndrome de dolor pélvico crónico (CP/CPPS)** es el tipo más común de prostatitis. Tiene muchas de los mismos síntomas que prostatitis bacteriana. a diferencia es que no hay bacteria al examinar la orina.

El síntoma principal de CP/CPPS es dolor que dura más de 3 meses en una parte del cuerpo nombrados abajo.

Prostatitis bacteriana crónica y CP/CPPS tienen muchas de los mismos síntomas. Si experimenta unos de los síntomas siguientes, váyase al doctor para una evaluación.

- **Dolor** en el pene (a menudo en la punta), espalda inferior, escroto, entre el escroto y recto, abdomen inferior, recto, o después de eyacuación o al orinar.
- **Problemas en orinar**, como urgencia de orinar, frecuentemente en la noche, no poder retener la orina, o tener que orinar más de 8 veces en el día. Flujo urinario débil o bloqueo de orina (no sale orina), o adquirir una infección urinaria.
- **Otros síntomas** como una sensación "pesada" atrás del escroto, o sangre en el semen.

**Prostatitis sin síntomas** de un próstata inflamado. Se puede aprender que la tiene solo con una prueba sanguinaria que averigua la salud del próstata. Prostatitis sin síntomas no necesita tratamiento, pero puede conducir a infertilidad.

#### Factores de Riesgo de Prostatitis

Tiene más probabilidad de problemas con el próstata si:

- Tiene edad entre 36 y 50 años.
- Ha tenido una infección urinaria, herida a la ingle, o biopsia del próstata.
- Usa catéter urinaria.
- Tiene VIH/SIDA
- Ha padecido de prostatitis anteriormente

Tener el próstata inflamado o infectado es común en hombres de cualquier edad.

Si tiene prostatitis, su médico le ayudará encontrar maneras de manejar sus síntomas y controlar el dolor.



**9<sup>a</sup> de Junio**  
**Día de Salir Afuera**

Estudios han muestro que pasar tiempo en la natura puede mejorar su humor y ayudarle dormir mejor. Puede encontrar más información en:

[nationalgetoutdoorsday.org](http://nationalgetoutdoorsday.org)

## Tiña Crural - Hay que no rascar este picazón - especialmente en público.

### Tiña

(Tiña, Tiña Crural  
Pie de Atleta)

Dermatomicosis crural es una infección de hongo que se llama tiña. Se acostumbra vivir en lugares tibios y húmedos del cuerpo. Se suele aparecer en personas que sudan mucho, están sobrepeso, o que tienen una condición de la piel que se llama eczema.

**Los síntomas de tiña crural** suelen encontrarse en la ingle, la entrepierna, o el ano. Se incluyen: ♦Picazón y ardor ♦Una erupción circular, roja, escamosa, con bordes elevados ♦Piel despellejado, con grietas y copos

**¿Cómo me aconteció?** Puede ser por:

- Vestirse de ropa apretada que molesta la piel.
- Tener humedad en la ingle por sudar.
- Llevar puesta ropa de baño por largo tiempo.
- Compartir toallas húmedas o ropa sudosa.
- Estar en contacto cercano con alguien que tiene tiña.

**¿Cómo se diagnostica?** Su médico puede averiguar que es tiña solo por mirar y oír de los síntomas. En unos casos tomaría una muestra de la erupción para verla con un microscopio.

**¿Cómo se quita?** Sin tratamiento puede durar meses. Medicinas de venta libre que se llaman fungicidas probablemente pueden curarla en unas semanas. Están disponibles como cremas, polvos, y espray. Si no se ha curado en un par de semanas váyase al doctor - necesite medicina más fuerte.

También necesita mantener el área limpia y seca. Tomar estos pasos para una cura más rápida:

- Lavar el área, y secarla con toalla limpia.
- Usar otra toalla en el resto de su cuerpo.
- Leer la etiqueta de la medicina y aplicarla según las direcciones. Usar por tanto tiempo que se recomienda; la infección volvería si deja de usarla temprano.



**¿Cómo se previene?** Usar higiene buena:

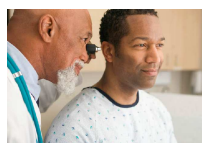
- **Bañarse** o tomar ducha diariamente y otra vez después de jugar deportes o hacer ejercicio.
- **Mantenerse seco** por secar la ingle con toalla limpia. Preguntar al médico acerca de un polvo antihongos.
- **No compartir** toallas u otras cosas personales.
- **Vestirse de ropa limpia** y lavar ropa de ejercicio después de cada uso. Cambiar la ropa interior cada día, o más frecuente si suda mucho. Asegurarse que el suspensorio esté limpio.
- **Evitar ropa apretada**, sea interior o exterior. Puede frotar y raspar la piel, así aumentando el riesgo de tiña. Considerar cambiar a calzoncillos bóxer.

Si tiene una infección fúngica como pie de atleta, (tinea pedis), puede difundirse a la ingle y causar tiña.

## 7 Comidas para los Músculos de los Hombres

Aumento de músculos requiere tomar buena cantidad de líquidos y comer las mejores comidas ricas en energía además de levantar pesas. La fórmula correcta le dará energía para ejercicio, reparar los tejidos de los músculos, y adquirir un físico delgado.

1. **Frutas y vegetales** son el fundamento de todas dietas saludables, proveyendo fibra, vitaminas, minerales, líquidos, y una cantidad pequeña de proteína.
2. **Productos lácteo magros** proveen proteína de alta calidad, carbohidratos, y vitaminas esenciales como Vitamina D, potasio, y calcio.
3. **Carne magra** es una buena fuente de proteína, hierro para transportar oxígeno a los tejidos, y ácidos aminos incluyendo a leucina, que desencadena crecimiento de músculos.
4. **Pierna de pollo** provee 25% más hierro y 3 veces más zinc para un sistema inmunitaria saludable en comparación con carne blanca.
5. **Huevos** contienen todas los ácidos esenciales. Uno al día está bien, pero no bote la yema. La mitad de la proteína está en la yema, con otros nutrientes importantes como luteína para los ojos.
6. **Nueces** son una buena fuente de proteína, y contienen vitaminas, antioxidantes, fibra, y grasas saludables.
7. **Frijoles y granos integrales** son carbohidratos de alta calidad que contienen cantidades pequeñas de proteína para energía y reparación de los músculos, tanto como fibra, vitaminas, antioxidantes.



## ¡Chis, Hombre! ¡Vete para un Chequeo Anual!

55 por ciento de hombres evitan un chequeo anual. Ir al doctor una vez al año para un examen completo y pruebas de tamizaje se puede evitar visitas múltiples en el futuro.