



# ELEMENTOS DE SALUD

Concienciación | Prevención | Educación | Familia



Yvette M. Martínez  
Centro de Equidad y Salud  
Salud Pública de Tarrant County

# Salud de Hombres

---

- **Propósito:** Para educar al público sobre qué se puede hacer para mejorar el estado de salud de los hombres.
- Fue creado por el Congreso en 1994.
- Los partidarios de la semana de la salud de los hombres también señaló que la prevención requiere conciencia.

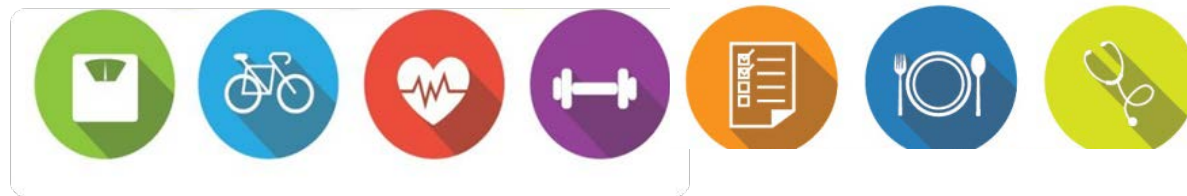
# Objetivo Sustantivos

---

- Para estimular la conciencia de los problemas de salud prevenibles
- Para hablar de los 10 principales causas de muerte para los hombres
- Para hablar de las desigualdades en salud entre grupos de la subpoblación de alto riesgo
- Para identificar opciones de prevención y tratamiento

# Consejos Saludable

- Comer saludable
- Muévanse
- Obtener exámenes de rutina
- Mantener el estrés
- Mantenerse a salvo
- Ser libre de humo
- Dormir suficiente
- Mantener un peso saludable
- Evitar beber pesado
- Mantenerse mentalmente activo



# Consejos Saludable

---

- **Comer Saludable.** Comer una variedad de frutas y verduras todos los días.
- **Dormir lo suficiente.** No dormir lo suficiente puede afectar su estado de ánimo y su salud.
- **Mantenerse mentalmente activo.** El cerebro es como un músculo - si usted no da entrenamientos regulares, disminuirán sus funciones.



# Las 10 Principales Causas de Muerte

---

1. Enfermedad cardíaca
2. Cáncer
  - Próstata
  - Pulmón
  - Colorectal
3. Lesiones no intencionales
4. Apoplejía
5. Cerebrovascular enfermedad pulmonar obstructiva crónica
6. Diabetes
7. Influenza y neumonía
8. Suicidio
9. Enfermedad de riñón
10. Alzheimer

# Diabetes

---

- TCPH se asocia con una colaboración de Diabetes Condado de Tarrant (CTPD).
- Enfoque: A dirección de la Diabetes tipo 2 entre personas que viven en el Condado Tarrant.
- Ofrecer clases mensuales gratuitas a la comunidad.
- Impartido por educadores de Diabetes certificados (CDE) y otros profesionales de la salud.



# Top 3 Tipos de Cáncer: PROSTATA

## LO QUE DEBE SABER CADA HOMBRE DEL CANCER DE PROSTATA

El cancer de Prostata es el mas comun cancer sobre los hombres Americanos. El cancer empieza en los tejidos de la glándula prostática, que es la glándula sexual masculina responsable por la produccion de semen y esta localizada debajo de la vejiga y enfrente del recto.



Sobre

220,800

nuevos casos de cáncer de próstata serán diagnosticados



1 en 7

hombres se diagnosticará durante su vida





# Top 3 Tipos de Cáncer: PULMÓN



El cancer de Pulmón representa sobre **13%** que seran casos nuevos

Acerca de **224,390** casos nuevos de cáncer serán diagnosticados 



Acerca de **117,920** Seran hombres



Acerca de **106,470** Seran mujeres

El riesgo de desarrollar cáncer de pulmón es:



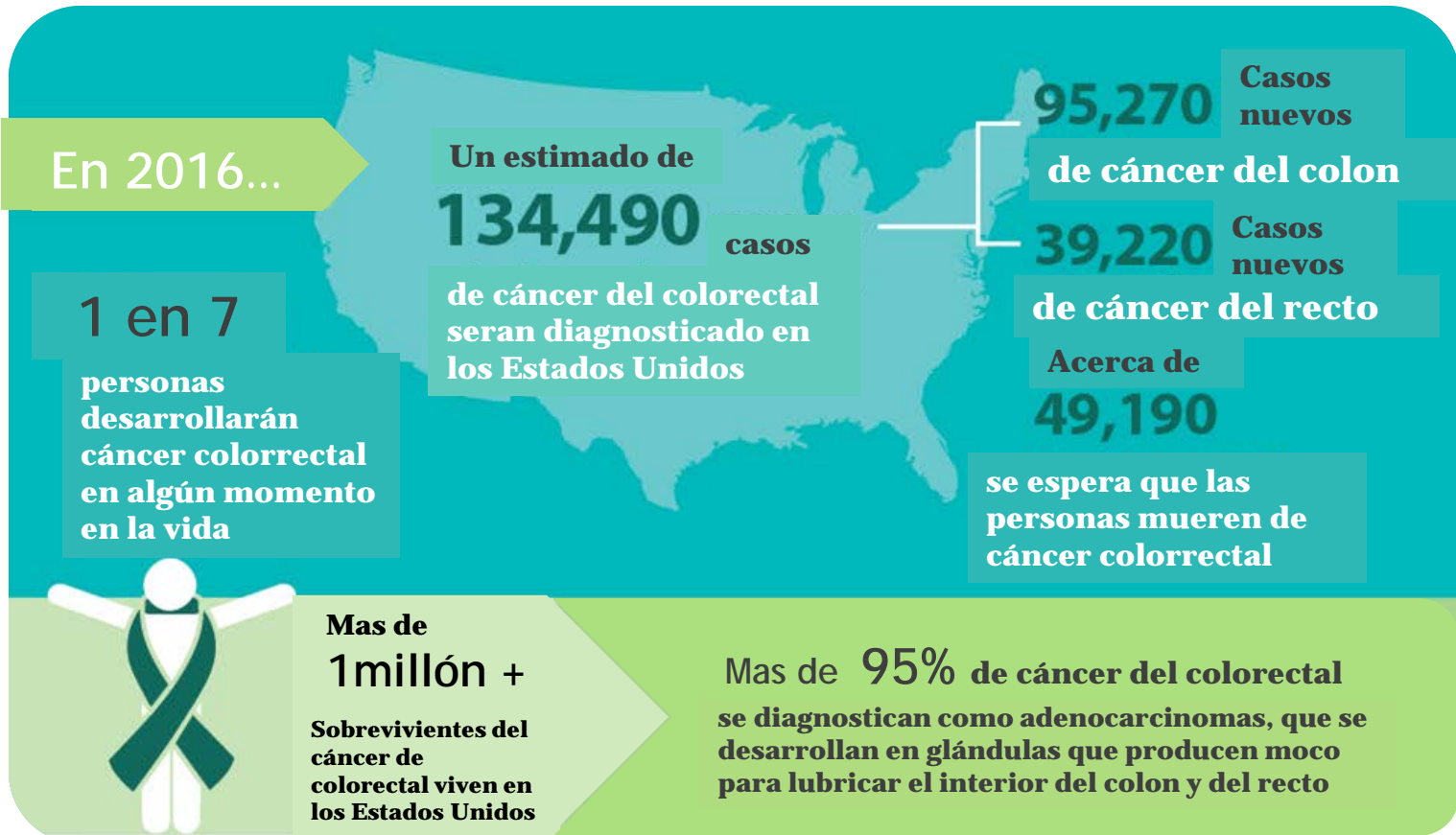
- ▶ Estos números incluyen ambos fumadores y no fumadores.
- ▶ El riesgo es mas alto para fumadores y menos para no fumadores.

# CÁNCER DE PULMÓN

- Ser libre de humo: el TCPH tiene un programa llamado Live tabaco libre Condado de Tarrant.
- Este es un programa de 4 semanas que se ocupa de:
  - mantener el estrés
  - control de peso
  - abstinencia de la nicotina
  - estrategias a largo plazo para mantener la cesación
- Ofrecidos en persona y en línea, también en Inglés y en Español



# Top 3 Tipos de Cáncer: COLORECTAL



# Disparidades de Salud y Raza/Origen Étnico

Leading Causes of Death by Age Group, Race/Ethnicity Males, United States, 2013\*

Rank	All Races	Hispanic	White	Black	American Indian/Alaska Native	Asian/Pacific Islander
1	Heart disease 24.6%	Heart disease 20.7%	Heart disease 24.8%	Heart disease 24.0%	Heart disease 19.8%	Cancer 26.1%
2	Cancer 23.5%	Cancer 20.7%	Cancer 23.7%	Cancer 22.4%	Cancer 17.7%	Heart disease 23.6%
3	Unintentional injuries 6.3%	Unintentional injuries 9.9%	Unintentional injuries 6.3%	Unintentional injuries 5.8%	Unintentional injuries 12.6%	Stroke 6.1%
	Chronic lower respiratory diseases 5.4%	Diabetes 4.4%	Chronic lower respiratory diseases 5.7%	Stroke 4.7%	Chronic liver disease 5.5%	Unintentional injuries 5.0%
	Stroke 4.1%	Stroke 4.3%	Stroke 4.0%	Homicide 4.5%	Diabetes 5.3%	Diabetes 4.0%
	Diabetes 3.1%	Chronic liver disease 4.0%	Diabetes 2.9%	Diabetes 4.1%	Suicide 4.3%	Chronic lower respiratory diseases 3.6%
7	Suicide 2.5%	Chronic lower respiratory diseases 2.9%	Suicide 2.6%	Chronic lower respiratory diseases 3.3%	Chronic lower respiratory diseases 4.0%	Influenza & pneumonia 3.3%
8	Influenza & pneumonia 2.1%	Suicide 2.6%	Alzheimer's disease 2.1%	Kidney disease 2.6%	Stroke 2.7%	Suicide 2.6%
9	Alzheimer's disease 2.0%	Homicide 2.4%	Influenza & pneumonia 2.1%	Septicemia 1.9%	Influenza & pneumonia 2.0%	Kidney disease 1.9%
10	Chronic liver disease 1.8%	Influenza & pneumonia 2.0%	Chronic liver disease 1.9%	Influenza & pneumonia 1.7%	Homicide 2.0%	Alzheimer's disease 1.4%

**Consistente entre todos los grupos**

**¿Por qué es el Cáncer #1 y Cardiopatía #2?**

\*Percentages represent total deaths in the age group due to the cause indicated. Numbers in parentheses indicate tied rankings. The white, black, American Indian/Alaska Native, and Asian/Pacific Islander race groups include persons of Hispanic and non-Hispanic origin may be of any race. Some terms have been shortened from those used in the National Vital Statistics Report. See the next page for a listing of the shortened terms in the table and their full unabridged equivalents used in the report. To learn more, visit [http://www.cdc.gov/nchs/nvss/mortality\\_tables.htm](http://www.cdc.gov/nchs/nvss/mortality_tables.htm) or <http://www.cdc.gov/nchs/deaths.htm> HHS, CDC, NCHS).

# Asiático/Isleño del Pacífico: Cáncer y enfermedades del corazón

## Factores de Riesgo de Cancer

- Proyección de estilo de vida
- Servicios preventivos
- Exposición a cancerígenos infecciones
- Ha sido el asesino #1 desde 1980.

## Factores de Riesgo de Enfermedad Cardíaca

- Ocurre más temprano en la vida
- Inadvertido de la detección y prevención servicios
- 70% físicamente inactivo

# Enfermedades del Corazón y los Hombres de la Minoría

---

## **Factores de Riesgo:**

- Hipertensión arterial
- alto LDL colesterol
- Fumando
- historia familiar de tabaquismo
- Estrés
- Falta de actividad física
- Diabetes
- La falta de acceso a la salud

# Disparidad de Salud por Grupo de Edad

Leading Causes of Death by Age Group, All Males-United States, 2013\*

Rank	1-4	5-9	10-14	15-19	20-24	25-34	35-44	45-54	55-64	65+	65-74	75-84	85+	All Ages
1	Unintentional Injuries 35.8%	Unintentional Injuries 32.5%	Unintentional Injuries 29.5%	Unintentional Injuries 37.8%	Unintentional Injuries 42.5%	Unintentional Injuries 38.2%	Unintentional Injuries 24.5%	Heart disease 23.0%	Cancer 30.4%	Heart disease 26.8%	Cancer 33.2%	Cancer 25.8%	Heart disease 30.6%	Heart disease 24.6%
2	Birth defects 10.0%	Cancer 17.4%	Suicide 14.5%	Suicide 20.0%	Suicide 18.1%	Suicide 16.1%	Heart disease 16.6%	Cancer 21.3%	Heart disease 24.6%	Cancer 24.3%	Heart disease 24.3%	Heart disease 25.3%	Cancer 15.2%	Cancer 23.5%
3	Homicide 7.9%	Birth defects 7.0%	Cancer 13.6%	Homicide 18.3%	Homicide 17.9%	Homicide 11.3%	Suicide 11.6%	Unintentional Injuries 12.6%	Unintentional Injuries 5.7%	Chronic lower respiratory diseases 6.7%	Chronic lower respiratory diseases 7.0%	Chronic lower respiratory diseases 7.6%	Chronic lower respiratory diseases 5.7%	Unintentional Injuries 6.3%
4	Suicide 5.6%	Homicide 5.6%	Homicide 5.6%	Cancer 5.4%	Cancer 3.5%	Heart disease 7.0%	Cancer 11.2%	Suicide 5.9%	Chronic liver disease 4.1%	Stroke 4.8%	Stroke 3.9%	Stroke 5.1%	Stroke 5.1%	Stroke 5.1%
5	Birth defects 4.7%	Heart disease 2.8%	Heart disease 2.8%	Heart disease 2.8%	Heart disease 3.1%	Cancer 5.9%	Homicide 4.7%	Chronic liver disease 5.4%	Chronic lower respiratory diseases 4.0%	Diabetes 3.0%	Diabetes 3.8%	Diabetes 3.8%	Diabetes 3.8%	Diabetes 3.8%
6	Heart disease 2.3%	Influenza & pneumonia 2.7%	Heart disease 3.4%	Birth defects 1.4%	Birth defects 0.9%	HIV disease 1.5%	Chronic liver disease 3.8%	Diabetes 3.4%	Diabetes 3.6%	Alzheimer's disease 2.9%	Unintentional Injuries 2.7%	Alzheimer's disease 2.8%	Alzheimer's disease 3.4%	Alzheimer's disease 3.1%
7	Chronic lower respiratory diseases 1.6%	Heart disease 2.6%	Chronic lower respiratory diseases 3.0%	Influenza & pneumonia 0.6%	Diabetes 0.6%	Chronic liver disease 1.4%	Diabetes 2.8%	Stroke 2.8%	Stroke 3.2%	Unintentional Injuries 2.6%	Chronic liver disease 1.8%	Unintentional Injuries 2.5%	Unintentional Injuries 2.7%	Suicide 2.5%
8	Septicemia 1.4%	Benign neoplasms 1.7%	Influenza & pneumonia 1.9%	Chronic lower respiratory diseases 0.6%	HIV disease 0.6%	Diabetes 1.3%	Stroke 2.2%	Chronic lower respiratory diseases 2.0%	Suicide 2.6%	Influenza & pneumonia 2.5%	Kidney disease 1.7%	Influenza & pneumonia 2.3%	Kidney disease 2.5%	Influenza & pneumonia 2.1%
9	Perinatal conditions 1.2%	Septicemia 1.5%	Stroke 1.5%	Diabetes 0.5%	Legal intervention 0.5%	Stroke 0.9%	HIV disease 2.0%	HIV disease 1.6%	Septicemia 1.4%	Kidney disease 2.2%	Influenza & pneumonia 1.6%	Kidney disease 2.2%	Diabetes 2.2%	Alzheimer's disease 2.0%
10	Stroke 0.9%	Stroke 1.4%	Benign neoplasms 0.9%	Stroke 0.4%	Influenza & pneumonia 0.5%	Influenza & pneumonia 0.8%	Influenza & pneumonia 1.1%	Homicide 1.4%	Kidney disease 1.4%	Parkinson's disease 1.7%	Septicemia 1.6%	Parkinson's disease 2.1%	Parkinson's disease 1.9%	Chronic liver disease 1.8%

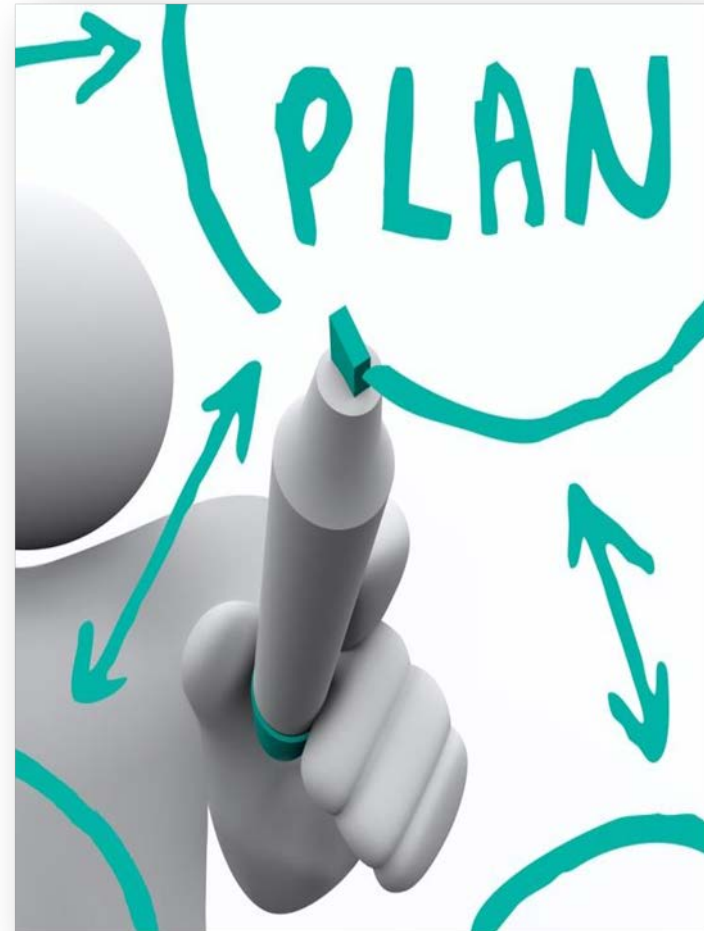
Común entre los varones jóvenes

Consistente entre 35-85+ edad

\*Percentages represent total deaths in the age group due to the cause indicated. Numbers in parentheses indicate tied rankings. The white, black, American Indian/Alaska Native, and Asian/Pacific Islander race groups include persons of Hispanic and non-Hispanic origin may be of any race. Some terms have been shortened from those used in the National Vital Statistics Report. See the next page for a listing of the shortened terms in the table and their full unabridged equivalents used in the report. To learn more, visit *Mortality Tables* at [http://www.cdc.gov/nchs/nvss/mortality\\_tables.htm](http://www.cdc.gov/nchs/nvss/mortality_tables.htm) or <http://www.cdc.gov/nchs/deaths.htm> (HHS, CDC, NCHS).

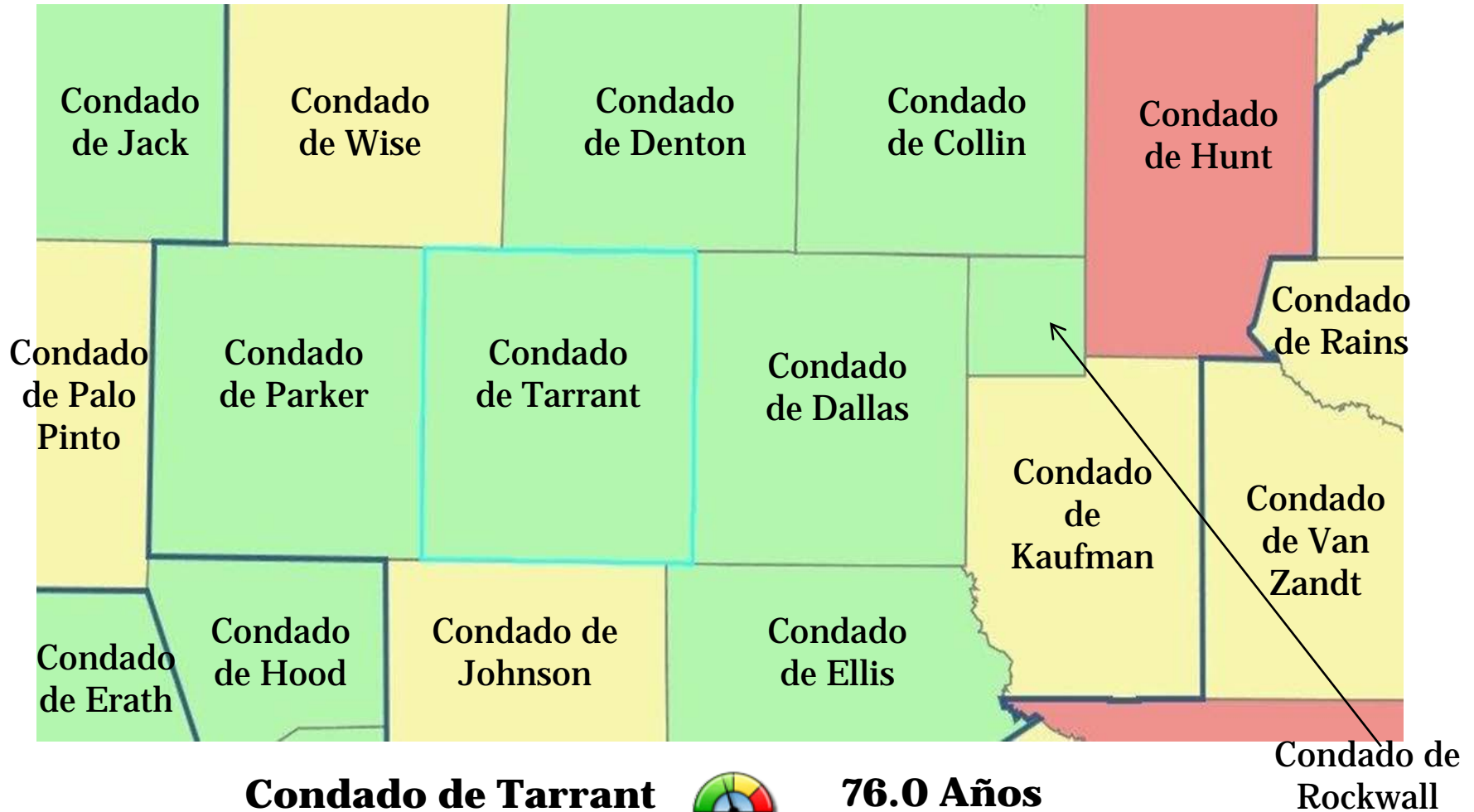
# Tratamiento

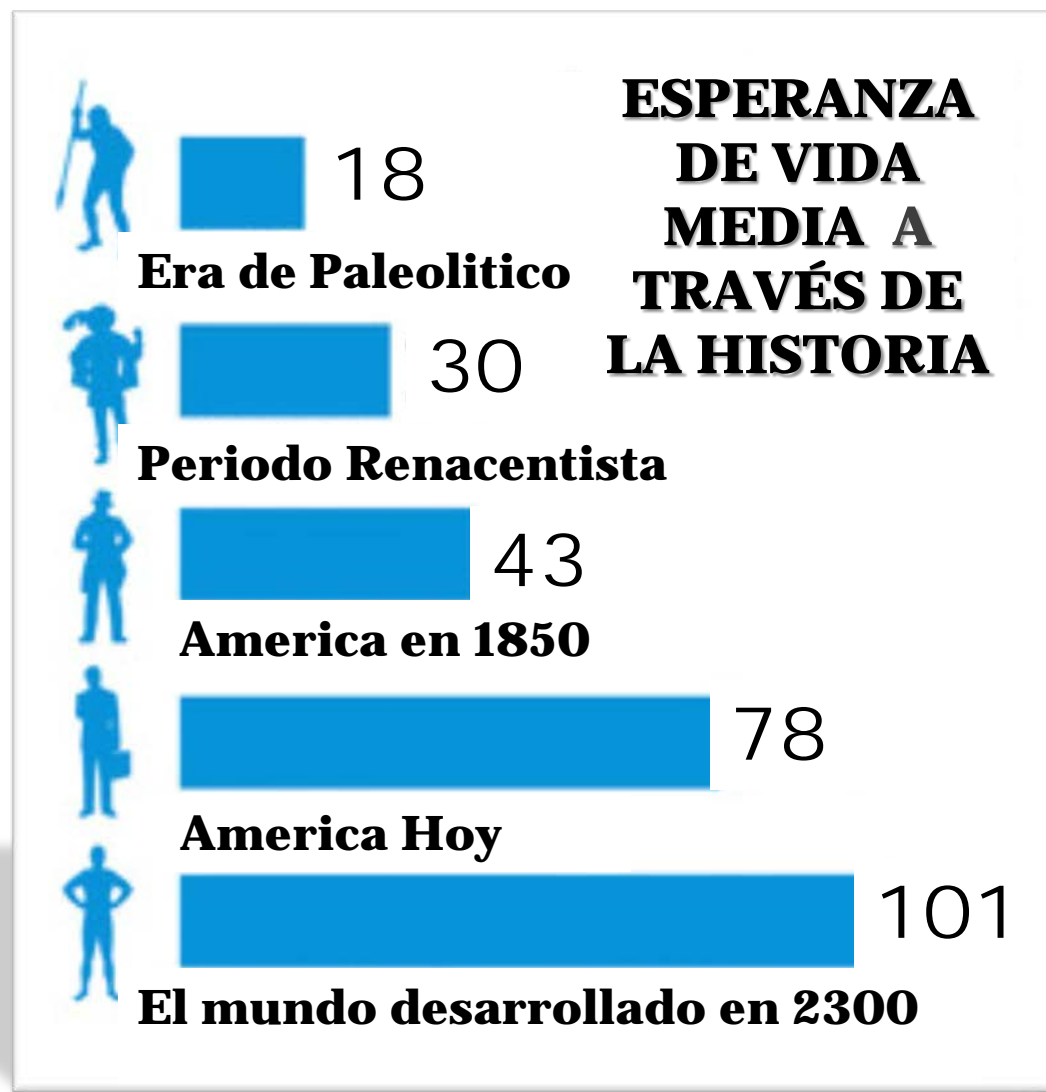
- Medicamentos
- Cirugía
- Radiación terapia
- Quimioterapia
- tPA: activador tisular del plasminógeno
- Trasplante
- Clínica ensayos
- Dieta y ejercicio
- Antibióticos
- Cognitivo conductual terapia
- Diálisis





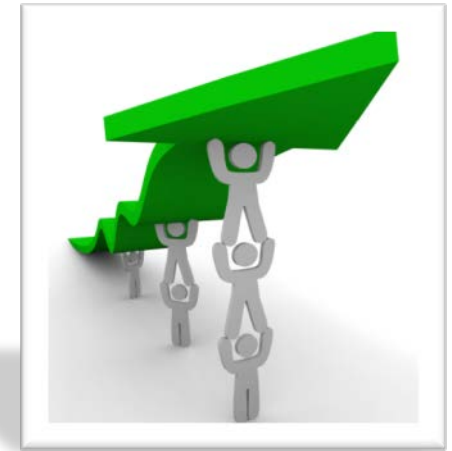
# Ezperanza de Vida





# Aumentar la Vida Útil

- Obtenga chequeos anuales
- Ser sincero con el doctor
- Revise los niveles de testosterona
- Evaluar su riesgo para enfermedad cardíaca
- Reconocer y tratar la depresión
- Comiense jóvenes



# 5

## Excusas Comunes Que Mantienen a los Hombres Lejos del Doctor

1

“Pero no hay nada de malo conmigo.”

¿Cómo sabes con certeza?



2

“No tengo un doctor.”

Encuentre uno. Pida referencias a sus amigos.



3

“No tengo tiempo.”

Usted verá que si termina en el hospital.



4

“Cuesta demasiado.”

Lo mismo ocurre con enfermedades crónicas



5

“No eres el jefe de mi.”

Suspiro.



# Prevención



## Opciones Saludables al Día para Mantener al Doctor Ausente

Source: US Department of Health & Human Services



**Haz 30 minutos de ejercicio diario.**

**1**



**Recorte la pizza y sandwiches.**

**2**



**Mire el vientre como un señal de advertencia.**

**3**



**Beber alcohol moderadamente**

**4**



**Deje de fumar ya**

**5**

# Apoplejía

---

Recuerde el acrónimo **RAPIDO/(CBDT)** para una víctima de accidente cerebrovascular

- **Cara:** Pídale a la persona sonreír. ¿Tiene un lado de la inclinación de la cara?
- **Brazo:** Pídale a la persona que levante ambos brazos. ¿Un brazo de la deriva hacia abajo?
- **Discurso:** Pídale a la persona que repita una oración simple. ¿Suena el discurso **borroso** o extraño?
- **Tiempo:** Si usted observa alguno de estos síntomas, es tiempo de llamar al 911.

# Tabaco

- Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar.
- Dejar de fumar mejora su salud y disminuye el riesgo de enfermedades perjudiciales.
- Evitar el humo de segunda mano
- Por cada persona que muere a causa de fumar, al menos 30 personas viven con una enfermedad grave relacionada con el tabaquismo.
- CDC puso en marcha la campaña **de Educación de la primera nacional del tabaco: consejos de ex fumadores (Tips).**

▫ <https://www.youtube.com/watch?v=IeVsQaJE5II>



# Vacunacións

---

- **Obtenga sus vacunas**
- **Todo el mundo necesita vacunas para mantenerse sanos, sin importar la edad de usted.**
- **Aunque tenía las vacunas como un niño, inmunidad puede desvanecerse con el tiempo.**
- **Recomendaciones se basan en una variedad de factores incluyendo la edad, salud general y su historial médico.**





# Manejo del Estrés

## Síntomas Comúnes

- Sensación cansada
- Olvidadizo
- Incapacidad para dormir
- Irritabilidad
- Falta de motivación
- Pérdida de concentración
- Dolores muscular y esqueléticos
- Recurrentes dolores de cabeza
- Comienzan a tomar o usar para hacer frente



## Consejos

- Haz ejercicio físico
- Dormir lo suficiente
- Llevar una vida interpersonalmente conectado, no conectados electrónicamente.



# Recursos de Comunidad

- **Es Algo de Hombre (Fort Worth, TX)**
  - Lugar: Baylor Scott & White All Saints Medical Center
  - Evento Gratis de Salud de los Hombres: Exámenes de Salud
  - Grupo médico sobre salud de los hombres
  - <https://www.baylorscottandwhite.com/GuyThing/Pages/FortWorthGuyThing.aspx>
- **Centro de Salud T-Off de los Hombres (Fort Worth, TX)**
  - Fundada por hombres con salud total en la mente de los hombres.
  - <http://toffmenshealth.com/>



**“Reconociendo y previniendo la salud de los hombres no solamente es un problema de hombre. Sino el impacto en las esposas, madres, hijas, y hermanas, resulta en unproblema de familia.”**

**Congresista Bill Richardson**

**(May 1994)**

# Referencias

- Arrison, S. (2011). Vivo a 100 y más allá. Obtenido de: <http://www.wsj.com/articles/SB10001424053111904875404576528841080315246>
- Boston Científica. (2015). Asiático-Americanos lo que necesita saber sobre enfermedades del corazón. Obtenido de: <http://www.your-heart-health.com/en-US/heart-disease-facts/asian-americans.html>
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades. (2016a). Acerca de la campaña. Obtenido de: <https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/about/index.html>
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades. (2015a). Principales causas de muerte en Estados Unidos los hombres 2013 (lista actual). Obtenido de: <http://www.cdc.gov/men/lcod/2013/index.htm>
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades. (2015b). Hombres y datos de cardiopatía. Obtenido de: [http://www.cdc.gov/dhdsr/data\\_statistics/fact\\_sheets/fs\\_men\\_heart.htm](http://www.cdc.gov/dhdsr/data_statistics/fact_sheets/fs_men_heart.htm)
- Centro de Control y Prevención de Enfermedades. (2016b). Semana nacional de la salud. Obtenido de: <https://www.cdc.gov/men/nmhw/index.htm>
- Consejo de Dallas Fort Worth Hospital. (2016). Esperanza de vida en los hombres. Obtenido de: <http://www.healthytexas.org/modules.php?op=modload&name=NS-Indicator&file=map&iid=11338441>
- Departamento de Salud Pública de Illinois. (2016). Los 10 causas de muerte en los hombres. Obtenido de: <http://www.idph.state.il.us/menshealth/healththreats.htm>
- El Centro Nacional para la Reducción de las Disparidades de Salud de Cáncer Asiático Americano. (2012). ¿Qué es innecesario e inusuales sobre las disparidades de salud asiático? Obtenido de: <http://www.aancart.org/cancer-research/publications/asian-american-cancer-health-disparities>
- Feria de la salud. (2015). Junio es mes nacional de la salud. Exámenes Feria. Obtenido de: <http://healthfair.com/june-is-national-mens-health-month/>
- Fernández, D. & Chang, L. (2014). Por qué vidas son más cortas que la de las mujeres. Obtenido de: <http://www.webmd.com/men/features/why-mens-lives-are-shorter-than-women?page=4>
- Kent, M. (2015). Jóvenes de los Estados Unidos. adultos vulnerables a lesiones y la violencia. Obtenido de: <http://www.prb.org/Publications/Articles/2010/usyoungadultinjury.aspx>
- Mejorar la salud. Envejecimiento saludable, mantenerse mentalmente activo. (2014). Obtenido de: <https://www.betterhealth.vic.gov.au/health/healthy-living/healthy-ageing-stay-mentally-active>
- Mes de la salud de los hombres. (2016). Semana de la salud de los hombres internacional desde el principio. Obtenido de: <http://www.menshealthmonth.org/imhw/imhw.html>
- Novant salud. (2016). Enfermedades del corazón mata a 1 de 3 en todo el país. Obtenido de: <https://www.novanthealth.org/home/about-us/newsroom/healthy-headlines/articleid/262/heart-attacks,-strokes-leading-cause-of-death-in-us.aspx?mobilewidthcheck=y>
- Salud del Condado Tarrant. (n.d.). Colaboración de Diabetes del Condado de Tarrant. Obtenido de: <http://access.tarrantcounty.com/en/public-health/chronic-disease-prevention/health-classes/diabetes-education/TarrantCountyDiabetesCollaboration.html>
- Salud del Condado Tarrant. (n.d.). Tabaco en el Condado de Tarrant gratis. Obtenido de: <http://access.tarrantcounty.com/en/public-health/chronic-disease-prevention/tobacco/freedom-from-smoking.html>
- Simon, S. (2016). Informe de hechos y figuras: Las tasas de cáncer varían ampliamente entre los americanos asiáticos, hawaianos nativos e isleños del Pacífico. Obtenido de: <http://www.cancer.org/cancer/news/news/facts-figures-report-cancer-rates-vary-widely-among-asian-americans-native-hawaiians-and-pacific-islanders>
- Wedro, B. y Davis, C. (2016). Salud de los hombres. Obtenido de: [http://www.medicinenet.com/mens\\_health/article.htm#introduction\\_to\\_mens\\_health](http://www.medicinenet.com/mens_health/article.htm#introduction_to_mens_health)