

# BOLETÍN MENSUAL DE BIENESTAR: MES DE LA SALUD MASCULINA

Junio es el Mes de la Salud Masculina y es un buen momento para generar concientización sobre los problemas de salud que afectan a los hombres. El material que presentamos a continuación se centra en dos temas importantes: la salud mental y el cáncer de próstata.

## Salud mental

Una parte fundamental de la salud masculina que, a menudo, se pasa por alto es la salud mental. Los hombres son mucho menos propensos a buscar tratamiento de salud mental que las mujeres.

El índice de suicidios en hombres es cuatro veces superior al de las mujeres (fuente: Mental Health America).

- + Llame o envíe un mensaje de texto al 988 para comunicarse con la línea para casos de crisis por suicidio.
- + Encuentre aquí una amplia variedad de [recursos para la prevención del suicidio](#).
- + Las aseguradoras médicas ofrecen numerosos recursos y opciones terapéuticas. Investigue qué recursos disponibles son adecuados para usted.

Los hombres tienen entre 2 y 3 veces más probabilidades de hacer mal uso de los medicamentos y el alcohol.

- + Consulte si su empresa dispone de un Programa de Asistencia al Empleado (EAP, por su sigla en inglés). Los EAP son un gran recurso para obtener apoyo *gratuito y confidencial* para la salud mental.
- + La [Línea de Ayuda Nacional](#) para el abuso de sustancias es gratuita, confidencial y está disponible las 24 horas de todos los días del año para personas y familias que se enfrentan a trastornos por abuso de sustancias. 1-800-662-4357

No necesita tocar fondo para buscar ayuda. Si usted o alguien que conoce tiene problemas de salud mental, como depresión o abuso de sustancias, es importante que reciba la ayuda que necesita.

## Cáncer de próstata

Todos los años, se registran unos 300,000 casos de cáncer de próstata en Estados Unidos. El cáncer de próstata es tratable la mayoría de las veces si se detecta a tiempo, por lo que hacerse exámenes periódicos es de vital importancia. El riesgo de cáncer de próstata depende de una serie de factores, como los siguientes:

- + **Edad:** el cáncer de próstata aumenta considerablemente con la edad, sobre todo en hombres mayores de 50 años.
- + **Raza:** los hombres afroamericanos corren un riesgo mayor que otros grupos raciales.
- + **Genética:** determinadas mutaciones genéticas, como BRCA1 y BRCA2, aumentan el riesgo.
- + **Antecedentes familiares:** si un familiar cercano tuvo cáncer de próstata, el riesgo aumenta.

Algunos factores del estilo de vida también aumentan el riesgo, como los siguientes:

- + **Obesidad**
- + **Fumar**
- + **Dieta inadecuada**

La prueba de antígeno prostático específico (PSA, por su sigla en inglés) consiste en un análisis de sangre que se usa para detectar el cáncer de próstata en hombres que no presentan síntomas.

La [American Cancer Society](#) recomienda a los hombres con factores de riesgo elevados que consideren la posibilidad de hacerse la prueba de PSA entre los 40 y los 45 años. Si usted tiene factores de riesgo promedio, puede comenzar a hacerse la prueba de PSA a los 50 años. **Hable con su médico para saber qué es lo indicado en su caso.**