

# Hombre:

Conserve su salud  
después de los 50

Edición 2014



**AHRQ**  
Agency for Healthcare  
Research and Quality  
Advancing Excellence  
in Health Care



U.S. Preventive Services  
TASK FORCE

Utilice esta información para ayudar a mantenerse sano a partir de los 50 años. Sepa qué pruebas de detección necesita y cuándo hacérselas, qué medicamentos pueden prevenir enfermedades y las medidas que puede tomar para tener una buena salud.



## Hágase las pruebas de detección que necesite

Las pruebas de detección son aquellas que buscan enfermedades antes que haya síntomas. Las mediciones de la presión arterial y para detectar el colesterol alto en la sangre son ejemplos de pruebas de detección.

Algunas pruebas de detección se hacen en el consultorio, como la medición de la presión arterial. Otras, como la colonoscopia, una prueba para el cáncer de colon, necesitan equipo especial, así que tal vez, deban hacerse en un consultorio diferente.

Después de una prueba de detección, pregunte cuándo podrá ver los resultados y con quién deberá hablar al respecto.

**Aneurisma aórtico abdominal.** Si tiene entre 65 y 75 años y alguna vez ha fumado (100 o más cigarrillos durante su vida), pregunte a su equipo médico si necesita hacerse una prueba para detectar un aneurisma aórtico abdominal (AAA). El AAA es un abultamiento de la aorta abdominal, la arteria más grande del cuerpo. Un AAA puede romperse, lo que puede causar hemorragia peligrosa y la muerte.

El ultrasonido, un procedimiento indoloro en el que usted permanece acostado en una mesa mientras un técnico le pasa por el abdomen un

instrumento similar a una “varita”, indicará si hay un aneurisma.

**Cáncer del colon.** Si tiene 75 años o menos, hágase una prueba para la detección de cáncer colorrectal. Varias pruebas —por ejemplo, un examen de heces o una colonoscopia— pueden detectar este tipo de cáncer. Su médico o enfermera pueden ayudarle a elegir la que sea mejor para usted. Si tiene entre 76 y 85 años, pregunte a su médico o enfermera si debe seguir haciéndose pruebas de detección.

**Cáncer pulmonar:** Pregunte a su médico o enfermera sobre la prueba para la detección del cáncer pulmonar si tiene entre 55 y 80 años, si ha fumado 30 cajetillas-años y sigue fumando o dejó de fumar hace menos de 15 años. (La unidad cajetillas-años se calcula multiplicando el número de cajetillas fumadas cada día por el número de años que ha fumado). Tenga presente que dejar de fumar es lo mejor que puede hacer por su salud.

El cáncer pulmonar puede detectarse mediante tomografía computadorizada de dosis baja (LCT, por su sigla en inglés). Para la LCT, se acuesta a la persona en una mesa mientras pasa por arriba un aparato grande que hace un rastreo pulmonar.

**Colesterol alto en la sangre.** Hágase regularmente una prueba del colesterol mediante un análisis de sangre. El colesterol alto aumenta el riesgo de tener enfermedades del corazón, derrame cerebral y problemas de la circulación.

**Depresión.** Su salud emocional es tan importante como su salud física. Pregunte a su médico o enfermera si necesita hacerse una evaluación para detectar la depresión, sobre todo si durante las últimas dos semanas:

- Se ha sentido desanimado, triste o abatido.
- Ha perdido interés o gusto por hacer las cosas.

**Diabetes.** Hágase una prueba de diabetes (azúcar alta en la sangre) mediante un examen de sangre, si tiene presión arterial alta o si toma medicamentos para la presión alta.

La diabetes puede causar problemas en el corazón, el cerebro, los ojos, los pies, los riñones, los nervios y otras partes del cuerpo.

**Presión arterial alta.** Pida que le midan la presión arterial por lo menos cada 2 años. La presión arterial alta puede causar derrame cerebral, ataque al corazón, problemas de los riñones o los ojos e insuficiencia cardíaca.

**Sobrepeso y obesidad.** La mejor manera de saber si tiene sobrepeso u obesidad es conocer su índice de masa corporal (IMC). Para calcularlo, introduzca su estatura y su peso en una calculadora de IMC como la que se encuentra en: [http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/sp\\_bmicalc.htm](http://www.nhlbi.nih.gov/guidelines/obesity/BMI/sp_bmicalc.htm).

Un IMC entre 18.5 y 25 indica un peso normal. Las personas con un IMC de 30 o más pueden estar obesas. Si es obeso, pregunte a su médico o enfermera cómo obtener orientación intensiva y ayuda para poder cambiar sus hábitos y bajar de peso. El sobrepeso y la obesidad pueden ocasionar diabetes y enfermedad cardiovascular.



Nadie conoce su cuerpo mejor que usted. Siempre avise a su médico o enfermera de todo cambio en su salud, incluidos la **vista** y la audición. Pídeles que investiguen cualquier condición que le preocupe; no sólo las que aquí se mencionan. Si quiere saber acerca de trastornos como la **enfermedad de Alzheimer** o el **cáncer de la piel** por ejemplo, pregunte sobre ellos.

**VIH.** Si tiene 65 años o menos, hágase la prueba para la detección del VIH. Si tiene más de 65 años, pregunte a su médico o enfermera si necesita la prueba de detección.

**Virus de la hepatitis C (HCV, por su sigla en inglés).** Hágase una sola vez la prueba para detectar infección por HCV si:

- Nació entre los años 1945 y 1965.
- Alguna vez se ha inyectado drogas.
- Recibió una transfusión sanguínea antes de 1992.

Si actualmente usa drogas que se inyectan, debe hacerse esta prueba regularmente.



## Obtenga medicamentos preventivos si los necesita

**Aspirina.** Su médico o enfermera podrán ayudarle a decidir si tomar aspirina para prevenir un ataque al corazón es adecuado para usted.

**Vitamina D para evitar caídas.** Si tiene 65 años o más y cuenta con antecedentes de caídas, problemas de movilidad u otros que aumenten el riesgo de caídas, pregunte a su médico sobre el uso de un suplemento de vitamina D para ayudar a reducir la posibilidad de caídas. También el ejercicio y la fisioterapia pueden ayudar.

### Inmunizaciones.

- Vacúnese contra la gripe cada año.
- Vacúnese contra el tétanos, la difteria y la tos ferina. Aplíquese un refuerzo para el tétanos si han pasado más de 10 años desde su última vacuna.
- Si tiene 60 años o más, vacúnese contra el herpes zóster (culebrilla).
- Si tiene 65 años o más, vacúnese contra la neumonía.



- Pregunte a su equipo médico si necesita otras vacunas. También puede encontrar las que necesita, visitando el sitio: <http://www.cdc.gov/vaccines/vpd-vac/fact-sheet-parents-sp.html>.

## Medidas para una buena salud

**Realice actividad física y elija alimentos sanos.** Aprenda cómo en: <http://www.healthfinder.gov/HealthTopics/Category/nutrition-and-physical-activity> (página en inglés pero con acceso a recursos en español).

**Llegue a un peso saludable y manténgalo.** Busque un equilibrio entre las calorías que consume con los alimentos y bebidas, y las que “quema” con la actividad física.

**Libérese del tabaco.** Encontrará consejos para dejarlo en [www.espanol.smokefree.gov](http://www.espanol.smokefree.gov). Si quiere hablar con alguien sobre cómo dejarlo, llame a la National Quitline (Línea telefónica nacional gratuita): 1-800-QUITNOW (784-8669).

**Si toma bebidas alcohólicas y tiene 65 años o menos, no tome más de dos tragos al día. Si tiene más de 65 años, no tome más de un trago al día.** Un “trago” estándar es una botella de 12 onzas de cerveza o de refresco de vino (cooler), una copa de 5 onzas de vino o 1.5 onzas de un licor destilado de 80 grados.



## Obtenga más información para la buena salud

Consulte estas páginas web del Gobierno Federal:

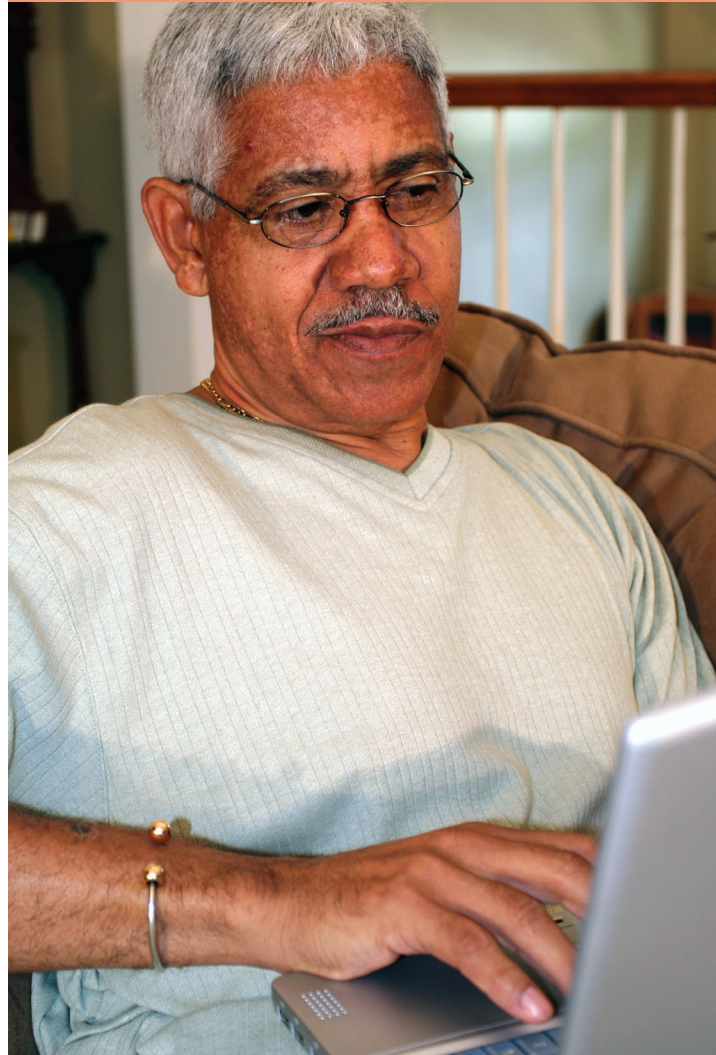
**Healthfinder.gov.** Guías y recursos para una vida sana, una enciclopedia de temas relativos a la salud, noticias sobre salud y mucho más. Visite: [www.healthfinder.gov/espanol](http://www.healthfinder.gov/espanol).

**Hombres sanos.** Página web de la AHRQ sobre la salud para hombres. Visite: [www.ahrq.gov/healthymen/](http://www.ahrq.gov/healthymen/) (página en inglés pero con acceso a recursos en español).

**MedlinePlus.** Información sobre salud proporcionada por agencias del gobierno y organizaciones de salud, incluida una enciclopedia médica y recursos de salud. Visite: [www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish).

**Las preguntas son la respuesta.** Información sobre cómo participar en su atención médica haciendo preguntas, entendiendo su condición y conociendo sus opciones. Visite: [www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/](http://www.ahrq.gov/questionsaretheanswer/) (disponible sólo en inglés; vea también información en español en [www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/preguntas/10questionsEspanol.html](http://www.ahrq.gov/patients-consumers/patient-involvement/preguntas/10questionsEspanol.html)).

*Si no tiene acceso a una computadora, consulte a su bibliotecario local acerca de la información de salud disponible en la biblioteca.*



**Fuente.** Esta información se basa en investigaciones del Department of Health and Human Services (Departamento de Salud y Servicios Humanos) y la Preventive Services Task Force (Comisión Especial de Servicios Preventivos, USPSTF por su sigla en inglés) de Estados Unidos. La USPSTF es un grupo independiente de expertos nacionales en medicina preventiva y basada en evidencia. La Comisión Especial establece recomendaciones a partir de revisiones rigurosas de la evidencia científica, con el fin de ayudar a los profesionales y pacientes de atención primaria a decidir juntos si un servicio preventivo es adecuado para las necesidades del paciente. Los miembros de la Comisión Especial son médicos y enfermeras que ejercen en el campo de la medicina familiar, medicina interna general, ginecobstetricia, enfermería, pediatría y medicina preventiva, así como especialistas en salud conductual. La AHRQ proporciona apoyo científico, administrativo y de difusión a la USPSTF. Si desea más información sobre la USPSTF, visite:

[www.uspreventiveservicestaskforce.org](http://www.uspreventiveservicestaskforce.org)  
(disponible sólo en inglés).



**U.S. Department of Health and Human Services  
Agency for Healthcare Research and Quality**

[www.ahrq.gov](http://www.ahrq.gov)

AHRQ Pub. No. 14-IP009-B

Replaces AHRQ Pub. No. 10-IP005-B

July 2014