

## **Día Internacional del Hombre**

“La mayoría de las diferencias entre hombres y mujeres empiezan al inicio de la adolescencia”. Conocer las causas de muerte y las diferencias entre hombres y mujeres permite abordar los principales desafíos de salud de los hombres.” **Isabel Noguera** - Coordinadora de la Oficina de Género, Diversidad y Derechos Humanos de la OPS/OMS

En 1999, por iniciativa del Comité Internacional del Hombre, en Trinidad y Tobago se proclamó el **Día Internacional del Hombre, un evento anual celebrado cada 19 de noviembre**. Dentro de los objetivos de este día internacional están la salud de los hombres y del niño, la mejora de las relaciones de género, la promoción de una mayor igualdad de género, y la puesta en relieve de modelos masculinos positivos .

El evento se celebra en más de sesenta países de Australia, el Caribe, América del Norte, Asia, Europa, África, y entre agencias de la Organización de las Naciones Unidas. Sus pilares fundamentales son:

1. Promover modelos masculinos positivos: hombres cotidianos con vidas decentes y honestas.
2. Celebrar las contribuciones positivas de los hombres a la sociedad, comunidad, familia, matrimonio, cuidado de niños y el medio ambiente.
3. Centrarse en la salud y el bienestar social, emocional, físico y espiritual de los hombres.

De acuerdo a información publicada por la Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (OPS/OMS), los hombres de las Américas viven, en promedio, entre cinco y siete años menos que las mujeres, y las principales causas de mortalidad son las enfermedades no transmisibles, el VIH/SIDA, los accidentes de tráfico, los suicidios, lesiones, violencia y las enfermedades cardiovasculares. Estas causas de morbilidad y mortalidad en los hombres de América Latina y el Caribe han sido relacionadas con el género, la cultura, los derechos humanos y otros determinantes de la salud .

Debido a lo anterior, la OPS aborda la salud de los hombres de diversas formas a través de la promoción de un enfoque que contempla todo el curso de vida, con un especial énfasis en la salud familiar y comunitaria, con temas transversales de género, derechos humanos, origen étnico, protección social en salud, atención primaria y promoción de la salud .

Por otro lado, dentro de la línea en la celebración de este día internacional también se realizan diversas campañas mundiales: escogen este día para reflexionar en torno a nuevas masculinidades, no machistas, patriarcales o violentas, ya que éstas también afectan a los hombres.

## **Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata | 29 de noviembre**

El cáncer de próstata es un tumor maligno que crece fuera de control en la glándula prostática. A nivel mundial, es la causa más frecuente de mortalidad en los varones. A nivel mundial, es la causa más frecuente de mortalidad en los varones y este tipo de cáncer es la primera causa de enfermedad y muerte masculina. En México, cada año mueren alrededor de siete mil personas.

Este padecimiento es de lento crecimiento, no presenta síntomas en etapas tempranas y su diagnóstico es más común en hombres de más de 65 años. Cabe destacar que el riesgo de desarrollar este cáncer aumenta con la edad.

Si esta enfermedad es diagnosticada de manera temprana y es tratada en sus etapas iniciales, es curable en 85 por ciento de los casos. Para su diagnóstico, el médico debe realizar una exploración clínica de próstata y, posteriormente, un estudio de laboratorio llamado Antígeno Prostático Específico, el cual se realiza mediante una muestra de sangre.

Los factores de riesgo son antecedentes de cáncer de próstata en familiares cercanos o tener más de 45 años. También existen factores de riesgo modificables, tales como el consumo en exceso de carne roja y productos lácteos, beber alcohol, fumar y tener obesidad o sobrepeso. Los síntomas de este tipo de cáncer son:

- flujo de orina débil o interrumpido
- ganas repentinas de orinar y aumento de la frecuencia
- dificultad para iniciar el flujo de orina y para vaciar la vejiga por completo
- dolor o ardor al orinar
- dificultad para tener una erección
- presencia de sangre en la orina o el semen
- dolor de espalda, las caderas o la pelvis, que no desaparece

Al ser una enfermedad silenciosa en su fase temprana, se recomienda a los hombres mayores de 45 años realizarse anualmente el estudio de Antígeno Prostático Específico y exploración física. Si hay antecedentes en familiares con este tipo de cáncer, los estudios se deben de realizar a partir de los 40 años. Además:

- Disminuir el consumo de carnes rojas o productos lácteos
- Mantener un peso saludable
- Aumentar el consumo de productos vegetales como frutas y verduras

La conmemoración del Día Nacional de la Lucha contra el Cáncer de Próstata tiene el objetivo de concientizar a los hombres mayores de 40 años sobre esta enfermedad, sus causas e invitarlos a acudir a una clínica para realizarse cada año los estudios correspondientes para su detección temprana. Si presentas algún síntoma, acude a tu unidad de salud más cercana. Recuerda que la detección oportuna del este padecimiento permitirá tener un tratamiento curativo antes que un paliativo, ya que el cáncer en etapas avanzadas no es curable, sólo controlable.