



Guía de salud y bienestar

Movember, cuidado de la salud masculina

2023

Como cada año, dedicamos el mes de Noviembre a **fomentar la concienciación en la prevención de enfermedades que afectan a la salud de los hombres**. Si te sientes identificado/a con esta causa, dispones de multitud de oportunidades para participar en iniciativas y acciones solidarias y de apoyo.

Visita la siguiente web o escanea el código QR y muévete a favor de la salud masculina:

- [Movember - Changing the face of men's health](#)

CÁNCER DE PRÓSTATA



DEFINICIÓN Y DETECCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA



¿Sabías que...?

- La próstata es una glándula pequeña con forma de nuez que produce el líquido seminal que nutre y transporta el espermatozoides.
- El cáncer de próstata es uno de los tipos más comunes de cáncer. Muchos cánceres de próstata crecen lentamente y permanecen limitados a la glándula prostática, en donde pueden no causar daño grave. Sin embargo, otros tipos son agresivos y se pueden diseminar con rapidez.
- El cáncer de próstata que se detecta en forma temprana, cuando todavía está limitado a la glándula prostática, tiene mejores probabilidades de tener un tratamiento exitoso.





PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA



A pesar de que el cáncer de próstata no se puede prevenir de forma certera y muchos de sus factores de riesgo como la edad y el ADN no se pueden modificar, **sí existen algunas medidas que puedes incluir en el cuidado de tu salud para reducir su riesgo de aparición o descubrirlo a tiempo:**

- **Hacerse exámenes preventivos:** si tienes más de 50 años (o 45 si tienes factores de riesgo) debes realizarte pruebas de detección como el Antígeno Prostático Específico (APE) y el tacto rectal.
- Llevar una **alimentación saludable.**
- **Ejercicio regular.**

- **Mantén a raya el estrés.**

Más información a través del enlace o escaneando el código QR: [Cáncer de próstata: Toda la información que necesitas | AECC \(contraelcancer.es\)](#)



DEFINICIÓN, SÍNTOMAS Y DETECCIÓN DEL CÁNCER TESTICULAR



¿Sabías qué...?

- **Este tipo de cáncer es infrecuente.** Afecta a hombres jóvenes y suele tener un buen pronóstico: más del 95% de los pacientes se curan.
- Los científicos han descubierto pocos factores de riesgo que aumentan las probabilidades de que alguien padezca cáncer de testículo. **La mayoría de los pacientes no presentan ningún factor de riesgo** y por ello no es posible prevenir la mayoría de los casos de esta enfermedad.



Síntomas

Muchos de los síntomas (dolor e inflamación de los testículos o del epidídimo) pueden tener otra causa (infecciones bacterianas o virales) y no ser cáncer testicular. No obstante, **si presentas cualquiera de estos signos o síntomas, consulta con tu médico inmediatamente:**

- Masa o hinchazón en el testículo.
- Irritación o crecimiento de los senos.
- Pubertad temprana en niños (voz más profunda y crecimiento del vello facial y del cuerpo).



Síntomas avanzados

Aun cuando el cáncer testicular se haya propagado a otras partes del cuerpo, es posible que muchos hombres no presenten síntomas inmediatamente. Sin embargo, algunos hombres podrían sufrir:

- **Dolor en la espalda baja** provocado por la propagación del cáncer a los ganglios linfáticos.
- **Dificultad para respirar**, dolor en el pecho o tos (incluso toser sangre) se puede presentar a causa de la propagación del cáncer a los pulmones.
- **Dolor en el vientre**, ya sea a causa de ganglios linfáticos agrandados o porque el cáncer se ha propagado al hígado.
- **Dolores de cabeza o confusión**, debido a la propagación del cáncer al cerebro.





SÍNTOMAS DE LA DEPRESION MASCULINA

¿Sabías que...?

La irritabilidad, el aislamiento o retraimiento o un consumo abusivo de alcohol son estrategias de afrontamiento poco saludables que pueden estar encubriendo un problema emocional o una depresión.

Los síntomas de la depresión pueden ser diferentes en hombres y en mujeres, pero estas señales pueden darte algunas pistas:

- Sentirse **triste, desesperado o vacío**.
- Sentirse **extremadamente cansado**.
- Tener **dificultad para dormir o dormir demasiado**.
- **Irritabilidad** o ira desproporcionados.

- No obtener placer de las actividades que normalmente se disfrutan.
- **Síntomas físicos** (dolores de cabeza, problemas digestivos, etc.).
- **Abuso** de alcohol o drogas.
- **Comportamiento controlador, violento o abusivo**.

La ayuda profesional es clave para un diagnóstico preciso y un tratamiento apropiado.

Si tú o alguien cercano a ti piensas que puedes estar deprimido, **habla con tu médico o con un profesional de la salud mental**. Es una señal de fortaleza pedir consejo o buscar ayuda cuando la necesitas.

¿POR QUÉ NO SE DIAGNOSTICA A TIEMPO LA **DEPRESIÓN MASCULINA**?

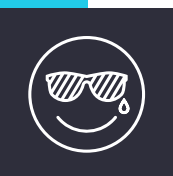
No se reconoce

Tal vez pienses que sentirse triste o especialmente sensible es siempre el síntoma principal de la depresión. Pero para muchos hombres, ese no es el síntoma principal. Por ejemplo, los dolores de cabeza, los problemas digestivos, el cansancio, la irritabilidad o el dolor a largo plazo a veces pueden indicar depresión. También lo puede ser sentirse aislado y buscar distracción para evitar enfrentar sentimientos o relaciones.



Se minimizan los signos y síntomas

Es posible que no reconozcas cuánto te afectan tus síntomas o que no quieras admitir que estás deprimido, ni a ti mismo, ni a nadie más. Ignorar, suprimir o enmascarar la depresión con un comportamiento poco saludable solamente empeorará las emociones negativas.



Se niega el hablar de los síntomas de la depresión

Es posible que no estés abierto a hablar de tus sentimientos con familiares o amigos, y mucho menos con un médico o un profesional de la salud mental.



Se resiste al tratamiento

Incluso si sospechas que tienes depresión, puedes evitar el diagnóstico o rechazar el tratamiento. Puedes evitar recibir ayuda porque te preocupa que el estigma de la depresión pueda dañar tu carrera o hacer que tu familia y tus amigos pierdan el respeto por ti.





DEPRESIÓN MASCULINA Y SUICIDIO



¡No estás solo!

Si crees que tu vida está en riesgo, **pide ayuda sin demora**, llama de inmediato a tu número local de emergencias:

- **EEUU:** llama o envía un mensaje de texto al **988** para comunicarte con la [línea directa para prevención del suicidio y para personas en situación de crisis \(988 Suicide & Crisis Lifeline\)](#), disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

También puedes usar el chat de ayuda en línea [Lifeline Chat](#). Los servicios son gratuitos y confidenciales.

Recuerda que también puedes acudir a tu programa de apoyo psicológico al empleado que ofrece Ferrovial.

- **España:** llama al **024** para comunicarte con el [Servicios de ayuda para prevenir el suicidio \(España\)](#).

Recuerda que también puedes acudir a tu programa de apoyo psicológico al empleado que ofrece Ferrovial: **Stimulus**, llamando al **900 645 578**.

- **UK:** llama al **111**, te ayudaran a encontrar la ayuda y el apoyo que necesitas.

En caso de haberte herido gravemente, llama de inmediato al **999**.

Recuerda que también puedes acudir a tu programa de apoyo psicológico al empleado que ofrece Ferrovial: **Mental Health First Aiders**.