

VIDA Más SALUDABLE

Manteniéndolo informado y actualizado sobre su atención médica en el Centro de Salud Samuel U. Rodgers

Hablemos de Salud Masculina

EN ESTA EDICION:

- 1 ¡Especial de salud masculina de 2 páginas!
- 2 Receta: Filete De Ternera Con Salsa Ligera De Tomate Y Champiñones

No es fácil hablar de salud, especialmente de salud sexual, pero no se descuide. Hable con su médico sobre el manejo de los problemas relacionados con la diabetes que podrían agravar su salud.

-OK hombres, seamos honestos. Algunos de ustedes no cuidan mucho su salud. Evade las enfermedades. Es posible que no preste atención a las señales de que algo anda mal. ¿Y la razón número 1 por la que no va al médico? La investigación muestra que es porque no quiere escuchar malas noticias.

- Como hombre, es más probable que desarrolle diabetes tipo 2 a un peso más bajo que las mujeres. Una de las razones es que los hombres almacenan más grasa en el abdomen, conocido como un factor de riesgo. Y más hombres que mujeres tienen diabetes sin diagnosticar; tal vez sea eso de "no quiero escuchar malas noticias".
- La diabetes pone tanto a los hombres como a las mujeres en mayor riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, pérdida de la visión, insuficiencia renal e incluso la amputación de un dedo del pie, un pie o una pierna. Pero algunos problemas de diabetes afectan a los hombres directamente debajo del cinturón:

Disfunción Eréctil (DE)

DE es común en hombres de mediana edad y mayores: alrededor de 30 millones de hombres en los Estados Unidos lo padecen. Los hombres con diabetes tienen tres veces más probabilidades de tener disfunción eréctil. Envejecer no causa DE, pero aumenta las posibilidades de tenerla.

Causas de (DE)

- Daño por en los nervios y vasos sanguíneos necesarios niveles para tener una erección altos de azúcar en la sangre o presión arterial alta
- Algunos medicamentos para la presión arterial alta, la depresión o las alergias (no deje de tomarlos, pero hable con su médico para ver si puede tomar un medicamento diferente o bajar la dosis)
- Tratamiento para el cáncer de próstata o agrandamiento de la próstata
- Cirugía que afecta el área pélvica o la médula espinal
- Usar tabaco o alcohol
- Trastornos del sueño

Es importante visitar a su médico para averiguar si alguna de estas causas está contribuyendo a la disfunción eréctil.

<https://www.cdc.gov/diabetes/library/features/diabetes-and-men.html>

"¿Cuáles son algunos otros recursos para obtener más información sobre la salud de los hombres?"

Blog de salud masculina de la Escuela de Medicina de Harvard : <https://www.health.harvard.edu/topics/mens-health/all>

Oficina de Salud de las Minorías del HHS: <https://minorityhealth.hhs.gov/mens-health/>

Instituto Nacional de Salud Noticias de salud masculina: <https://www.nia.nih.gov/news/topics/mens-health>

Salud masculina: efectos ocultos de la diabetes

Aquí están los hechos, y lo que DE no es:

- Problemas ocasionales para tener una erección. Eso realmente le pasa a todo el mundo.
- Menos apetito sexual. DE sucede cuando un hombre quiere tener relaciones sexuales pero no puede tener o mantener una erección.
- Problemas con la eyaculación, lo que puede significar un problema estructural con el pene.
- No es raro tener problemas para tener una erección de vez en cuando, pero si empeora, sucede con frecuencia o le impide vivir la vida que desea, es hora de que vaya a revisión.

Los hombres que tienen diabetes son más propensos a tener enfermedades del corazón, y la DE puede ser una señal de advertencia de problemas en los vasos sanguíneos. Si tiene ambos, hable con su médico sobre el tratamiento. Sin embargo, algunos medicamentos DE no son seguros para tomar con ciertos medicamentos para el corazón, así que asegúrese de informarle a su médico sobre cualquier medicamento que esté tomando.

Otros problemas causados por la diabetes:

Además de la disfunción eréctil, el daño a los nervios causado por la diabetes puede causar otros problemas en los hombres, entre ellos:

- Vejiga hiperactiva (necesidad de orinar con frecuencia, orinar con frecuencia por la noche, pérdida de orina)
- Incontinencia masculina (pérdida de orina)
- Infecciones del tracto urinario (ITU)
- Eyaculación retrógrada (el semen se libera en la vejiga)

Estos problemas podrían significar que necesita cambiar la forma en que está controlando su diabetes.

Tratamiento de la diabetes

Trabaje con su equipo de atención médica para mantener sus niveles de azúcar en la sangre cerca de su objetivo para evitar o disminuir el daño a los nervios y los vasos sanguíneos. Cuanto menos daño, mejor podrá funcionar su cuerpo en cada parte de la vida. Los hábitos saludables lo ayudan a permanecer en el juego: mantenerse activo la mayoría de los días, comer alimentos saludables, controlar su nivel de azúcar en la sangre, controlar su presión arterial y sus niveles de colesterol, y asistir a las citas médicas.

Asegúrese de aprovechar los servicios de educación y apoyo para el autocontrol de la diabetes. Trabajar con un educador en diabetes puede ayudarlo a mantenerse encaminado sin importar lo que le depara la vida.

¿Listo para comen zar? Encuentre un médico con el que pueda ser abierto. Y antes es mejor para obtener mejores resultados.

Receta del Mes	Ingredientes	Instrucciones
Bistec De Ternera Con Salsa Ligera De Tomate Y Champiñones https://healthyeating.nhlbi.nih.gov/recipe/detail.aspx?linkId=15&cid=3&rid=234 calorías 200 Grasas Totales 8g Grasa saturada 2g Colesterol 35mg Sodio 404mg Fibra Total 2g Proteína 23g Carbohidratos 10g Potasio 569mg	<ul style="list-style-type: none">• 1 cucharada de aceite de oliva• 4 filetes de solomillo de res, magros (3 oz cada uno)• 4 oz de champiñones blancos, enjuagados y cortados en cuartos (alrededor de 1 taza)• 1 chalote grande, picado (alrededor de 2 cucharadas)• 1 cucharada de ajo picado (unos 2 o 3 dientes)• 1 taza de tomates cortados en cubitos sin sal en lata• 2 cucharadas de pasta de tomate sin sal añadida• 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana• 2 tazas de caldo de res bajo en sodio• 1 cucharada de maicena• 1 cucharada de perejil fresco, enjuagado, seco y picado (o 1 cucharadita seca)• 1 cucharada de estragón, enjuagado, seco y picado (o 1 cucharadita seca)• ½ cucharadita de sal• ¼ de cucharadita de pimienta negra molida	<ol style="list-style-type: none">1) Precaliente el horno a 350 °F.2) Caliente el aceite de oliva en una sartén grande de fondo grueso.3) Seque suavemente los filetes con toallas de papel y luego colóquelos con cuidado en la sartén caliente.4) Saltee ambos lados, alrededor de 2 a 3 minutos, hasta que estén dorados a marrón oscuro.5) Retire los filetes de la sartén y colóquelos en una bandeja para hornear para terminar en el horno precalentado durante 3 a 5 minutos adicionales o hasta el punto de cocción deseado (a una temperatura interna mínima de 145° F).6) Para hacer la salsa, vierta el exceso de grasa de la sartén. Agregue los champiñones y saltee hasta que estén ligeramente dorados, alrededor de 3 a 4 minutos.7) Baje el fuego y agregue la chalota y el ajo. Cocine suavemente a fuego lento durante unos 2 minutos, hasta que estén tiernos, pero no dorados.8) Agregue los tomates, la pasta de tomate y el vinagre de sidra de manzana, y cocine 3 minutos más.9) En un tazón, mezcle el caldo de res y la maicena.10) Agregue la mezcla de caldo, el perejil y el estragón a la sartén. Llevar a ebullición a fuego medio-alto mientras se revuelve constantemente. Baje el fuego y cocine a fuego lento durante 2-3 minutos. Condimentar con sal y pimienta.11) Sirva un filete con 1 taza de salsa.