

En noviembre, la salud masculina nos llama

Guía completa

El mes de **noviembre** es el elegido por la comunidad mundial para destacar la importancia de **cuidar la salud**, luchando contra aquellas cuestiones que más ponen **en riesgo a los hombres**.

De media, **los hombres mueren 6 años antes que las mujeres** por razones, en gran medida, que se pueden prevenir.

De aquí surge el movimiento '**Movember**', muy popular por el símbolo del bigote como muestra de apoyo a esta realidad.



Pero Movember es mucho más que un bigote:

- ▶ Es cuidar la salud mental y prevenir el suicidio.
- ▶ Es luchar contra el cáncer de próstata.
- ▶ Es combatir el cáncer de testículos.

MOVEMBER es cuidar la salud mental y prevenir el suicidio

Todos, hombres y mujeres, podemos pasar por esta experiencia en cualquier momento de nuestras vidas, aunque está comprobado que **el suicidio es una de las principales causas de muerte entre la población masculina.**

¿Conoces a alguien que está evitando las situaciones sociales? ¿Ha desaparecido de las redes sociales? ¿Se frustra fácilmente? ¿O simplemente actúa de forma extraña en general?



Puede ser un signo de que está pasando por un mal momento. Los **cambios de conducta** pueden ser un signo de problemas de salud mental.

Si observas que alguien que conoces muestra una conducta que no se corresponde con su carácter, **es importante que le preguntes si todo va bien, eso podría salvarle la vida.**

En España, Movember recomienda el servicio gratuito del **Teléfono de la Esperanza** si necesitas hablar con alguien de lo que te está ocurriendo:

914590055 / 717003717

MOVEMBER es luchar contra el cáncer de próstata

El de próstata es **el cáncer más frecuente en hombres de avanzada edad** de todo el mundo, con más de 1,4 millones de diagnósticos nuevos cada año. Aunque el tratamiento suele tener éxito, deja secuelas físicas y mentales en los afectados.

La **detección temprana** de este tipo de cáncer se realiza mediante prueba de sangre específica o tacto rectal.



Es difícil desarrollarlo por debajo de los 40 años, pero el riesgo aumenta a partir de los 50, edad en la que es recomendable **iniciar revisiones rutinarias**. Más del 80% se diagnostica en mayores de 65 años.

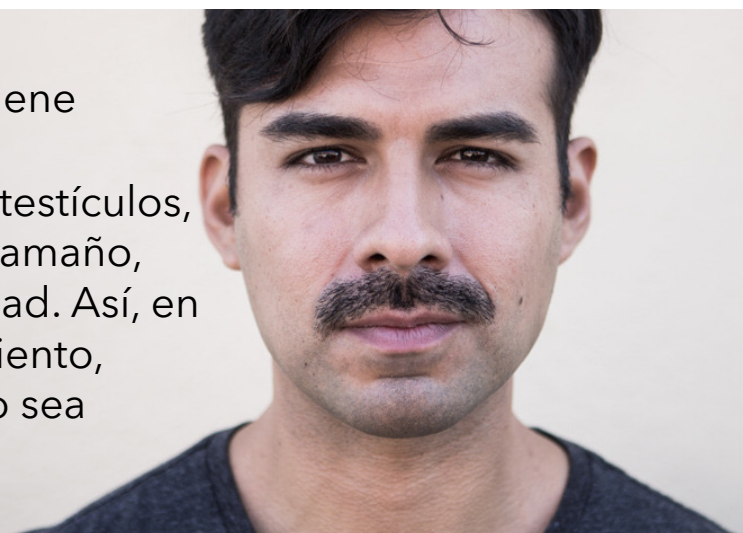
Los antecedentes familiares o una dieta rica en grasa animal o carne, y pobre en fruta y verduras, pueden aumentar el riesgo.

Si tienes más de 50 años, habla con tu médico.

MOVEMBER es combatir el cáncer de testículos

El cáncer de testículos es **el segundo más común entre hombres jóvenes** en todo el mundo. Se inicia a modo de crecimiento anormal en uno o ambos testículos, y entre los principales factores de riesgo para contraerlo están el historial familiar o la criptorquidia de nacimiento.

La detección temprana tiene mucho que ver con la **autoexploración** de los testículos, con especial foco en su tamaño, forma y nivel de nudosidad. Así, en caso de necesitar tratamiento, iniciarlo tan pronto como sea posible.

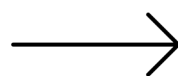


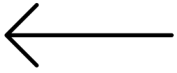
Estos son los **síntomas** más comunes:

- Hinchazón o bulto, con o sin dolor.
- Sensación de pesadez en el escroto.
- Cambio del tamaño o la forma de los testículos.
- Dolor en la parte baja del abdomen o en las ingles.

¿Preparado para autoexplorarte?

Aquí te contamos cómo





La autoexploración de testículos, paso a paso:

1. Date una ducha caliente en la zona de exploración. La temperatura regulará así el organismo para empezar en niveles estándar.
2. Sujeta un testículo entre tus dedos, y busca durante la palpación bultos o dolor.
3. Repite la operación con el otro testículo.



En condiciones normales, los testículos tienen que sentirse suaves, firmes y sensibles al tacto, pero la palpación no debe causar dolor.

Si tienes alguna duda, acude al médico.

¿Qué hace MOVEMBER para combatir estas enfermedades?

Financia investigaciones internacionales, donde científicos de todos los países colaboran para encontrar la mejor solución posible.

Desarrolla campañas de comunicación para **concienciar** a la sociedad e informar sobre esta problemática.

Fomenta un **estilo de vida saludable** y apoya la prevención como una de las principales soluciones al problema.



¿Qué puedes hacer tú?

Muévete:

está demostrado que tener un estilo de vida activo y practicar cualquier actividad deportiva reduce los riesgos de contraer estas y otras enfermedades.

Cuídate:

sigue las [recomendaciones de autoexploración](#) o habla con tu médico sobre las formas de detectar con antelación cualquier tipo de cáncer.

Apoya:

puedes contribuir a que Movember crezca de diferentes maneras, desde compartiendo sus mensajes en redes sociales a [donando](#). En su [página web](#) encontrarás muchas ideas.

Déjate bigote:

será el punto de inicio de muchas conversaciones, en las que podrás explicarles a otros la causa que estás apoyando.

