



Salud del sistema reproductivo para hombres y mujeres

La mayoría de nosotros nos preocupamos por nuestra salud y nos aseguramos de hacer lo posible para evitar las enfermedades cardiovasculares, la diabetes, el cáncer y otras enfermedades crónicas. Controlamos nuestra presión arterial y nuestros niveles de colesterol, llevamos una dieta saludable y tratamos de mantenernos físicamente activos. Pero, ¿cuántos de nosotros nos enfocamos en la salud de nuestro sistema reproductivo? La salud reproductiva es un aspecto del bienestar que a menudo se pasa por alto. Ya sea por vergüenza, miedo o estigma social, muchas personas (especialmente los hombres), no quieren saber lo que está pasando "ahí abajo". Pero la buena salud implica cuidar de todos los sistemas del cuerpo.

Afortunadamente, las campañas de los medios de comunicación y la mayor apertura están alentando a hombres y mujeres de todas las edades a estar más informados acerca de la salud reproductiva, a conocer los síntomas que deben tener en cuenta y a hacerse controles médicos periódicos.

Cuestiones relacionadas con la mujer

Existen numerosas infecciones y afecciones que pueden afectar la salud reproductiva de la mujer. Algunas de las afecciones más graves son las siguientes:

Cáncer. Existen cinco tipos principales de cánceres ginecológicos: de ovario, cervical, uterino, vaginal y vulvar. Uno de los más comunes es el cáncer cervical, que se trata fácilmente si se detecta de manera temprana, generalmente a través de una prueba de Papanicolaou. Por lo general, es provocado por el organismo de transmisión sexual VPH (o virus del papiloma humano).

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

La **endometriosis** ocurre cuando se encuentran tejidos similares al revestimiento del útero en otros lugares del abdomen y provocan dolor pélvico intenso y problemas de fertilidad.

Los **fibroides uterinos** son los tumores no cancerosos más comunes en mujeres en edad reproductiva. Se desconoce la causa. Los síntomas incluyen los siguientes:

- Tener períodos menstruales abundantes o dolorosos o sangrado entre períodos.
- Sentirse "lleno" en la parte inferior del abdomen.
- Orinar con frecuencia.
- Sentir dolor durante el sexo.
- Tener dolor en la espalda baja.
- Tener problemas reproductivos.

Algunas mujeres no tendrán ningún síntoma, por lo que los exámenes de rutina son importantes.

El **síndrome de ovario poliquístico (SOP)** ocurre cuando los ovarios o las glándulas suprarrenales producen más hormonas masculinas de lo normal. Un resultado es que se desarrollan quistes (sacos llenos de líquido) en los ovarios. Las mujeres obesas son más propensas a tener SOP. Las mujeres con SOP tienen un mayor riesgo de desarrollar diabetes y enfermedades cardíacas. Los síntomas pueden incluir lo siguiente:

- Períodos menstruales poco frecuentes, irregulares o ausentes.
- Dificultad para quedar embarazada.
- Obesidad.
- Acné.
- Crecimiento de vello en la cara, el pecho o la parte inferior del abdomen.
- Piel oscura, engrosada y a veces con aspecto similar al terciopelo en las axilas.

Es importante que consulte a su médico de cabecera si experimenta algún síntoma fuera de lo común.

Cuestiones relacionadas con el hombre

Mantener una buena salud del sistema reproductivo tiene la misma importancia para los hombres. Desafortunadamente, es menos probable que los hombres busquen ayuda o se hagan controles médicos

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

periódicos, aunque esto parece estar mejorando en muchos países gracias a las campañas de salud pública. Algunos de los problemas de salud reproductiva más comunes que afectan a los hombres son los siguientes:

La **hiperplasia benigna de próstata** involucra el crecimiento de la glándula prostática y generalmente afecta a hombres mayores de 50 años. Los hombres que tienen HBP pueden experimentar dificultad para orinar. Con frecuencia, la HBP se puede aliviar con medicamentos o una cirugía cuando los síntomas se agudizan.

El **cáncer de próstata** es el segundo cáncer más común en los hombres (después del cáncer de pulmón) y aproximadamente uno de cada siete hombres será diagnosticado en algún momento de sus vidas. Afortunadamente, cuando se detectan de forma temprana, los índices de supervivencia del cáncer de próstata son superiores al 98 por ciento. Gracias a las campañas de los medios de comunicación que alientan a los hombres a hacerse controles y pruebas anuales, las muertes por esta enfermedad están disminuyendo en muchos países. Las pruebas de detección anuales son vitales porque muchos hombres no tienen síntomas tempranos. Cuando tienen síntomas, podrían experimentar cualquiera de los siguientes:

- Dificultad o dolor al orinar. Estos síntomas también se asocian a menudo con la hipertrofia benigna de próstata.
- Sangre en la orina o en el semen.
- Dolor en las caderas, la pelvis, la columna vertebral o la parte superior de las piernas.
- Dolor o molestias durante la eyaculación.

La **disfunción eréctil** tiene muchas causas, incluidos efectos secundarios de determinados medicamentos, el estrés y la ansiedad. Afortunadamente, una vez que se encuentra la causa, a menudo se trata la afección fácilmente.

Cuestiones relacionadas tanto con la mujer como el hombre

Existe un problema que afecta a hombres y mujeres por igual y que puede tener graves consecuencias para la salud: las infecciones de transmisión sexual. Si la ITS es provocada por una bacteria (clamidia, gonorrea, sífilis), se puede tratar con antibióticos u otros medicamentos. Sin embargo, si la ITS es provocada por un virus (herpes, VIH), no hay cura, aunque los medicamentos antivirales pueden ayudar a controlar los síntomas.

Es importante tener en cuenta que muchas personas no tienen síntomas y que las mujeres pueden confundir los síntomas comunes de las ITS (flujo anormal o dolor al orinar) con una infección vaginal o de la vejiga. Si usted no está en una relación comprometida a largo plazo y es sexualmente activo, asegúrate de hacerse pruebas de detección de ITS de forma regular y de practicar sexo seguro. Los condones son la primera defensa contra las ITS.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

Para obtener más información sobre cuestiones de salud del sistema reproductivo tanto para hombres como para mujeres, hable con su médico de cabecera o comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado y la Familia.

¿Está apoyando a sus hijos adultos o convirtiéndose en un facilitador?

En una época no muy lejana, los 18 años marcaban el inicio de la edad adulta. Era la edad en la que muchos jóvenes dejaban la escuela secundaria y se incorporaban a la fuerza laboral. Tenían la edad suficiente para servir en el ejército y en algunos países, votar y consumir alcohol legalmente. A los 20 años, nuestros padres y abuelos por lo general vivían de forma independiente, tomaban sus propias decisiones y cometían sus propios errores, ganaban un ingreso, entablaban relaciones comprometidas y tenían hijos.

Esto ya no es así. En 2014, un estudio estadounidense descubrió que, por primera vez en más de 130 años, los adultos de entre 18 y 34 años tenían más probabilidades de vivir en el hogar de sus padres que de vivir en sus propios hogares. Esta tendencia continúa. Investigaciones más recientes muestran que los veinteañeros de hoy en día han hecho menos transiciones a la edad adulta que sus padres y abuelos a la misma edad.

¿Qué ha ocurrido? No es simplemente una economía diferente con menos oportunidades y más contratos de trabajo, una deuda estudiantil alta o alquileres y precios de viviendas en aumento lo que está provocando este cambio generacional. Tampoco se trata de que los jóvenes no se muden, sino que lo hacen. Simplemente parece que tienden a volver a casa de nuevo. Es porque ha habido un cambio en el pensamiento de los padres.

La nueva normalidad

Ya no es un estigma que los adultos jóvenes vivan en casa o que sus padres los mantengan. De hecho, puede ser una buena decisión financiera ayudar a pagar la deuda estudiantil o ahorrar para una casa. Sin embargo, también puede ser emocional y financieramente perjudicial si los padres se aferran a sus ahorros de jubilación o si los hijos adultos se niegan a aceptar las responsabilidades de los adultos. Los padres transitan una línea estrecha entre poner a sus hijos en el camino del éxito e interferir con su crecimiento al convertirse en facilitadores.

¿Cómo saben los padres si han cruzado esa línea y se han convertido en facilitadores? Estos son algunos indicios:

- Hijos adultos que esperan o exigen cosas de sus padres (apoyo financiero u obsequios).
- Salvar constantemente a los hijos adultos de las dificultades o resolver sus problemas.
- Absolver a los hijos de las consecuencias.
- Sacrificar la seguridad financiera o la libertad por un hijo adulto.
- Tener miedo de "herir" a su hijo o perder su amor.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.

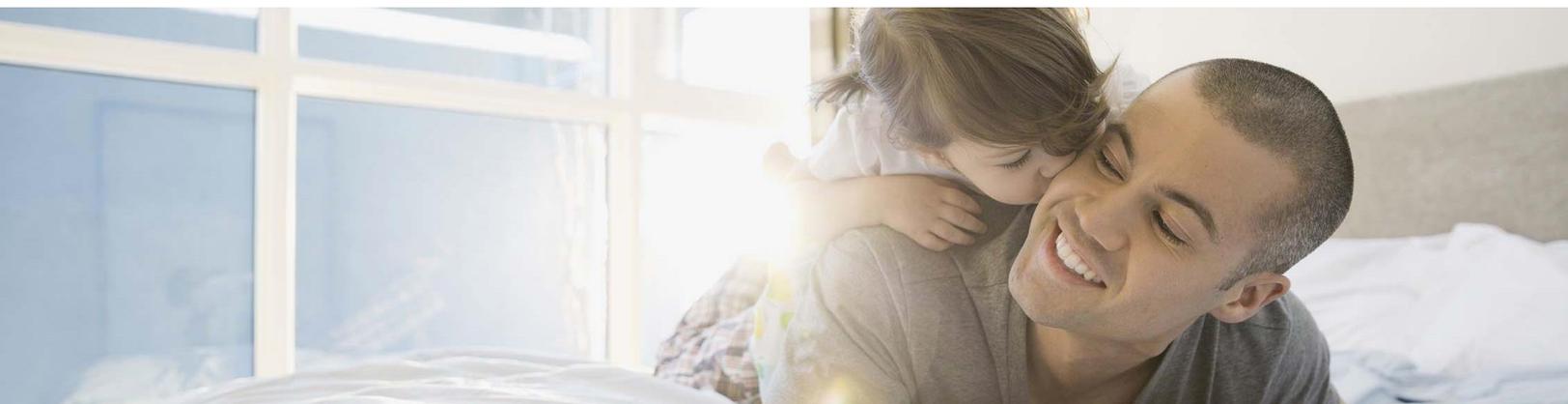
Proporcionar apoyo sin convertirse en un facilitador

Todos los padres quieren que sus hijos sean felices y exitosos. A veces tiene sentido desde el punto de vista financiero que un hijo adulto viva temporalmente en casa y a veces ocurren crisis que hacen que las familias se unan, como una ruptura amorosa, la pérdida de un trabajo o problemas de salud. Estas son algunas de las maneras en que puede apoyar a sus hijos adultos mientras mantiene el equilibrio y fomenta la independencia:

- **Fije un plazo** para que los hijos adultos puedan permanecer en casa.
- **Haga que todos contribuyan.** Insista en que sus hijos adultos paguen a su manera. Si trabajan, deben pagar por la habitación y la comida. Si no trabajan, deben asumir algunas responsabilidades del hogar.
- **Establezca límites y reglas básicas.** Sus hijos adultos no deben esperar que usted lave su ropa, limpie la casa, haga las comidas o haga todas las compras. Tampoco deben sentir que tienen derecho a invitar amigos sin preguntar o tener acceso a su automóvil las 24 horas del día, los 7 días de la semana.
- **Limite su apoyo financiero a las necesidades, no a los deseos.** Si sus hijos adultos quieren un automóvil mejor, el dispositivo electrónico más reciente o un fin de semana de viaje con amigos, déjelos pagar por ello. Anímelos a vivir dentro de sus posibilidades y a trabajar para financiar los lujos. Exija que sus hijos devuelvan los préstamos. Présteles dinero dentro de sus posibilidades. No recurra a sus ahorros de jubilación, rehipoteque su casa ni tome un trabajo adicional para financiar el estilo de vida de su hijo. Si está haciendo sacrificios para ayudar a su hijo a asistir a un centro de estudios superiores o a pagar su deuda estudiantil, hágale saber el impacto que esto tiene en su vida.
- **No se entrometa ni resuelva sus problemas.** Los adultos jóvenes en especial necesitan desarrollar habilidades de recuperación y de resolución de problemas y solo pueden hacerlo aprendiendo de sus errores.

Si usted o sus hijos adultos necesitan orientación o recursos financieros, o requieren capacitación o asesoramiento, comuníquese con su Programa de Asistencia al Empleado y la Familia.

Permítanos ayudarlo. Acceda a su Programa de Asistencia al Empleado (Employee Assistance Program, EAP) las 24 horas del día, los 7 días de la semana, por teléfono o a través de la aplicación móvil.



Lecturas destacadas en línea

Conocimientos de salud: un enfoque proactivo de la atención médica

La megapopularidad de la estrella de televisión, Dr. Mehmet Oz, uno de los asesores de salud más queridos y confiables de Norteamérica, sugiere que tenemos el deseo y la necesidad de aprender más sobre la salud.

[Seguir leyendo.](#)

Seminarios web destacados



Reforzar su actitud positiva

20 de abril de 2018 a la 1:00 CST

Register



Cómo lidiar con personalidades difíciles

4 de mayo de 2018 a la 1:00 CST

Register