



## Tú tienes el control de tu salud

Hace algún tiempo, y no mucho por cierto, los hombres delegaban a otros la responsabilidad de su salud. Las tradicionales esposas y amas de casa eran vigías de su bienestar; les preparaban alimentos saludables y se encargaban de que sus maridos tomaran sus vitaminas y durmieran bien.

En el mundo actual en el que ambos cónyuges trabajan y llevan un ritmo de vida acelerado, ese modelo ya no funciona. En el 2001, un estudio del Dr. Ross Stolzenberg, sociólogo de la Universidad de Chicago, mostró que las posibilidades de que un hombre casado tenga buena salud se reducen en un 25% si su esposa trabaja a tiempo completo. Es evidente que el hombre y la mujer deben asociarse en el aspecto de salud y bienestar.

La buena noticia es que tú puedes hacer muchas cosas para tener el control. Puedes iniciar con una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras; hacer ejercicio de forma constante; evitar fumar y mantener un peso corporal sano. Los chequeos normales y las revisiones médicas periódicas te ayudarán a tener un cuerpo apto para un alto desempeño. Participar en actividades que disfrutes te ayudará a reducir el estrés y a mejorar tu sentido general de bienestar.

Tu salud es el activo más importante con el que cuentas. Invierte en él de manera inteligente y disfrutarás de grandes beneficios en la vida.

A tu salud

**Dr. Carl W. Hastings**  
Vicepresidente del Consejo y Director Científico de Reliv



## Los nutrientes que el hombre necesita

Además de requerir por lo menos una porción más de proteínas que la mujer, el hombre además tiene requerimientos especiales de nutrientes clave.

**Cromo:** El Dr. Richard Anderson, investigador de USDA afirma: "Ingerir cromo es una de las mejores opciones que un hombre puede adoptar para mantener los niveles adecuados de insulina". El cromo aumenta la sensibilidad del cuerpo a la insulina, lo que facilita el control de los niveles de azúcar en la sangre. La ingesta ideal es de 35 mcg al día.

**Coenzima Q10:** La Co-Q10, uno de los antioxidantes que más beneficios aporta, ayuda a las células a administrar el suministro de energía en el cuerpo, mejora el sistema inmunológico y retrasa las señales del envejecimiento. Los investigadores recomiendan una ingesta de 100 mg al día. Si estás tomando estatinas, lo que puede dificultar la producción de Co-Q10 por parte del cuerpo, se recomienda que aumentes la ingesta a 200 mg.

**Ácido Fólico:** El ácido fólico ayuda a prevenir arterias tapadas, mejora el flujo sanguíneo hacia el cerebro y reduce los niveles de homocisteína. Los altos niveles de homocisteína se asocian con la aparición precoz del Alzheimer. Las frutas cítricas, los frijoles y el pan y cereales enriquecidos contienen ácido fólico. La ingesta ideal es de 400 mcg al día.

**Omega-3:** Numerosos estudios demuestran que los ácidos grasos Omega-3 ayudan a reducir la presión sanguínea y los niveles de triglicéridos, a la vez que reducen el riesgo de coágulos y de arterias bloqueadas. Un hombre saludable requiere 1000 mg al día mientras que un hombre con algún padecimiento cardiovascular requiere de 2000 a 4000 mg. El salmón, los vegetales de hojas verdes, las semillas de linaza, las almendras y las nueces son fuentes naturales de Omega-3.

Los nutrientes anteriores también se encuentran disponibles en Reliv Now®, Reliv Classic®, ReversAge®, el sustituto alimenticio Slimplicity®, Innergize!, ProVantage®, CardioSentials® y SoySentials®.

**FUENTE:** Ward, Elizabeth "The Top 10 Supplements for Men", Men's Health online. (Los 10 Principales Suplementos para el Hombre. Salud Masculina en línea). <http://www.menshealth.com/cdal/article.do?site=MensHealth&channel=nutrition&category=vitamins.supplements&conitem=e50a99edbbbd201099edbbbd2010cfe793cd>

# Prepárate para la batalla contra el cáncer de próstata

Según la Sociedad Americana del Cáncer (ACS), en la actualidad el cáncer de próstata es el tipo más común de cáncer en hombres estadounidenses. Aproximadamente 1 de cada 6 hombres en los Estados Unidos desarrollan cáncer de próstata durante su vida, y existen cifras similares en todo el mundo.

## Quién está en riesgo

El riesgo de desarrollar el cáncer de próstata aumenta rápidamente después de los 50 años de edad. Más del 70% de los nuevos cánceres de próstata se diagnostican en hombres mayores de 65 años.

La procedencia étnica también es un factor determinante. Se ha documentado que los hombres afroamericanos tienen la mayor probabilidad en todo el mundo de desarrollar la enfermedad. Otros factores que contribuyen son el hereditario, una dieta alta en grasas y un estilo de vida sedentario.

## ¿Qué puedes hacer?

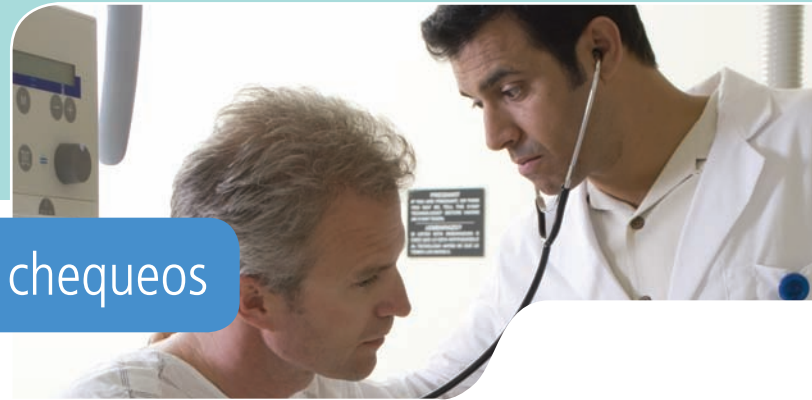
Para empezar, actívate, mantén tu peso bajo control y adopta una dieta baja en grasas y rica en frutas y verduras. Asimismo, el Instituto de Investigación de Cáncer de Próstata (PCRI) recomienda a los hombres con historial de cáncer de próstata o cáncer de mama en la línea materna, que se hagan un examen anual de sangre ASP así como un examen rectal digital a partir de los 35 a 40 años. Si no tienen historial familiar de esos tipos de cáncer, se recomienda que se hagan dichos exámenes anuales a partir de los 40 años de edad.

Los antioxidantes, la vitamina E y el selenio también pueden ayudar a reducir el riesgo de cáncer de próstata. Dos estudios previos de otros tipos de cáncer mostraron que la vitamina E y el selenio contribuyen a la reducción del riesgo de contraer cáncer de un 30 a 60%. Debido a estos hallazgos, el Instituto Nacional del Cáncer y una red de investigadores conocidos como el Grupo Oncológico del Suroeste iniciaron la Prueba de Prevención del Cáncer con Selenio y Vitamina E, o SELECT, por sus siglas en inglés. El estudio se realiza en 32,400 hombres sanos de 55 años y mayores (50 y mayores en el caso de afroamericanos). El estudio se llevará a cabo durante 12 años.

Mientras tanto, el PCRI recomienda la ingesta de vitamina E y de selenio como parte de una dieta saludable para reducir el riesgo del cáncer de próstata. El selenio se encuentra en la carne, los mariscos y las nueces de Brasil. Los vegetales, el aceite vegetal, las nueces y la yema de huevo contienen vitamina E. El selenio y la vitamina E también se encuentran en Reliv Classic, Reliv Now y el sustituto alimenticio Slimplicity. Asimismo, SoySentials y FibRestore son buenas fuentes de vitamina E.

**FUENTES:** Sociedad Americana de Cáncer. Hoja de datos del cáncer de próstata. [www.cancer.org/downloads/PRO/ProstateCancer.pdf](http://www.cancer.org/downloads/PRO/ProstateCancer.pdf)

**Curry, Pat.** *Can a Vitamin Cut Prostate Cancer Risk?* (¿Puede una vitamina reducir el riesgo del cáncer?) HealthAtoz.com. [www.healthatoz.com/healthatoz/Atoz/common/standard/transform.jsp?requestURI=healthatoz/Atoz/hc/men/pros/alert09262001.jsp](http://www.healthatoz.com/healthatoz/Atoz/common/standard/transform.jsp?requestURI=healthatoz/Atoz/hc/men/pros/alert09262001.jsp)



# Los verdaderos hombres se hacen chequeos

Desde su niñez, al hombre se le enseña a controlar el dolor, a tragárselo y a simular no sentirlo. Desafortunadamente, esta actitud de “macho” tiene efectos devastadores en su salud.

Una encuesta realizada en el 2007 a 1,000 hombres, comisionada por la Academia Norteamericana de Médicos Familiares (AAFP) reveló lo siguiente:

- 36% dijeron que iban al doctor únicamente cuando se encontraban “gravemente enfermos”.
- 55% no se habían hecho exámenes médicos periódicos en el último año.
- Casi uno de cada cinco hombres de 55 años o mayores, no se habían hecho el chequeo de cáncer de colon.

La Asociación de Salud Pública Norteamericana (APHA) llevó a cabo una reunión informativa en el 2003 para poner en evidencia las consecuencias peligrosas de que el hombre no se haga los chequeos médicos necesarios y, por ende, no siga el tratamiento indicado con base en ellos. Entre las estadísticas citadas en esta reunión informativa se encuentran las siguientes:

- Es tres veces menos probable que el hombre acuda al médico, en comparación con la mujer.
- El hombre tiene 1 posibilidad en 2 de desarrollar cáncer en su vida, en comparación con la mujer, cuya posibilidad es de 1 en 3.
- En promedio, el hombre muere cinco años antes que la mujer.

“Y éste no es únicamente un problema de salud en el hombre”. Su familia también se ve afectada cuando el hombre se enferma por no tener el cuidado médico necesario.

## Lo que puedes hacer

The Men's Health Network ofrece una lista de verificación relativa a chequeos médicos para hombres en diferentes etapas de la vida. El grupo recomienda chequeos periódicos que inicien a los 20 años de edad con exámenes de presión sanguínea, análisis de orina y de sangre, tuberculosis, refuerzo de la vacuna antitetánica, examen rectal, enfermedades de transmisión sexual así como un examen médico completo. Asimismo, los hombres deben hacerse un electrocardiograma base a los 30 años, comenzar con exámenes de sangre ASP así como exámenes enfocados en el cáncer de próstata a los 40 años y exámenes de densidad ósea a los 60 años. Los hemocultivos que deben iniciarse a los 40 años, estudian las heces fecales para rastrear indicios de pólipos o cáncer de colon. A los 50 años, los hombres deben iniciar chequeos periódicos para asegurar la detección oportuna de cualquier tipo de cáncer de colon.

**FUENTES:** Eastman, Peggy. *Real Men See Doctors*, (Los verdaderos hombres van al doctor), AARP.com. Febrero, 2004. <http://www.aarp.org/health/conditions/articles/realmen.html>

**Late, Michelle.** *Greater awareness urged for men's health issues. Special AJPH issue focuses on men*, (Se requiere una mayor conciencia en cuestiones de salud masculina. Una edición de AJPH se enfoca en los hombres). Asociación Nacional de Salud. Asociación de Salud Pública Americana. [www.apha.org/publications/tnh/archives/2003/06-03/General/974.htm](http://www.apha.org/publications/tnh/archives/2003/06-03/General/974.htm)

**Glicksman, Eve.** *Men's Health is Often Women's Work* (La salud masculina a menudo es el trabajo de la mujer). HealthAtoz.com. <http://www.healthatoz.com/healthatoz/Atoz/common/standard/transform>

Get It Checked. *A Schedule of Age-Appropriate Screenings for Men and Women. Pamphlet, Men's Health Network.* (Chécate. Programa de chequeos indicados por edad para hombres y mujeres. Panfleto: Red de Salud Masculina). [Jsp?requestURI=healthatoz/Atoz/dlc/cen/hea/gen/alert10112007.jsps](http://www.healthatoz.com/healthatoz/Atoz/dlc/cen/hea/gen/alert10112007.jsps)