

¿Qué Es El Cáncer Testicular?

El cáncer testicular (CT) es común en afectar a los hombres de edad entre 15-35—pero puede afectar a cualquier hombre en cualquier tiempo. CT es casi siempre curable si es encontrado temprano. La mayoría de los cánceres testiculares son encontradas por hombre por si mismos, así que es importante hacerse los auto-exámenes regularmente. CT puede ser tratado con la cirugía, con la radioterapia, con la quimioterapia, con la vigilancia, o con una combinación de estos tratamientos. Recuerde que la mayoría de los cánceres testiculares presentan como una masa sin dolor en el escroto.

Cómo realizar un Auto-Examen Testicular:

Un Auto-Examen Testicular debe ser hecho mensualmente. Recuerde que el punto es de no encontrar algo malo, es de aprender lo que todo se siente como para que usted sepa si algo cambia. El calor relaja el escroto, así que es una buena idea realizar el auto-examen después de bañarse con agua tibia.

- 1) Póngase delante de un espejo. Verifique si hay cualquier hinchazón en la piel escrotal.
- 2) Examine cada testículo con ambas manos. Coloque el índice y el dedo del medio bajo el testículo con el pulgar colocado encima.
- 3) Arrolle el testículo suavemente entre los pulgares y dedos -- usted no debe sentir ningún dolor al hacer este examen. Si un testículo parece ligeramente más grande que el otro, eso es normal.
- 4) Encuentre el epidídimo-el suave tubo como la estructura detrás del testículo que reúne y lleva la esperma. Si usted lo conoce, usted no lo confundirá con un sospechoso amontonamiento. El amontonamiento en el epidídimo no es canceroso.

Si usted encuentra un amontonamiento en el testículo, vaya a un médico, preferiblemente un urólogo, en seguida. La anomalía puede ser apenas una infección, pero si es CT, se esparcirá al resto del cuerpo. ¡Cuándo esta dudoso, vaya al doctor – para que esté tranquilo!

Recursos

Salud de hombres

www.menshealthnetwork.org

Los centros para el Control de la Enfermedad y la Prevención

www.cdc.gov/men/

Centro testicular de Recurso de Cáncer

<http://tcrc.acor.org/tcexam.html>

Referencias

<http://www.med.umich.edu/1libr/guides/routmen.htm>

<http://tcrc.acor.org/tcexam.html>

www.menshealthnetwork.org

http://www.prostatehealthguide.com/cancer_about.html



Clinica Al-Shifa

Email: alshifa@u.washington.edu

Website: <http://students.washington.edu/alshifa>

La Salud de los Hombres

El Cuidado preventivo, la Salud de la Próstata y más



Photo by Con Tanasuk
<http://www.bread.org/assets/images/012007/handbook/Latino-father-son.jpg>

http://www.lincolnhospital.org/men's_1.jpg



"Hay una crisis silenciosa de la salud en America. Es el hecho que el promedio de los hombres norteamericanos viven más enfermos y se mueren más jóvenes que la mujeres".

-Dr. David Gremillion, Red de Salud de hombres

La Realidad: Los hombres se mueren mas rápido que las mujeres de las primeras 10 causas de la muerte y son las víctimas de más de 92% de muertes en el lugar de trabajo. En 1920, la mayoría de mujeres vivieron un año más largo que los hombres. Ahora, los hombres, en el promedio, se mueren casi seis años más temprano que las mujeres. (CDC)

Las causas más comunes de la muerte de los hombres son: (CDC 2000)

Todas las razas	Porcentaje*
1) enfermedad cardíaca	29.3
2) Cáncer	24.3
3) infartos	5.5
4) Heridas involuntarias	5.4
5) Enfermedades respiratorias	5.1
6) Diabetes	2.7
7) La influenza (gripe) y la pulmonía	2.4
8) Suicidio	2.0
9) Enfermedad de riñones	1.5
10) Infecciones crónica del hígado	1.5

Noten que ustedes pueden prevenir esto

Cuidando de Su Salud.

Las mujeres son dos veces mas probables de visitar al médico para exámenes anuales y servicios impeditivos que los hombres. (CDC 2001). Hay muchos hombres que resisten ver un doctor. Estas son algunas de las excusas: Estoy demasiado ocupado, me encuentro bien de salud, o simplemente usted no quiere parecer "débil". Pero no hay nada débil acerca de cuidar de su salud. ¿Entonces ya ha visto a un doctor recientemente?

Cuidados Rutinarios para la Salud de los Hombres.

Edad	anual	cada 2-3 años	Cada 5 años
18-39	Examen dental	Chequeo de la presión, peso, examen de piel y testículos.	Chequeo de colesterol
40-49	Examen dental, peso, chequeo de presión, examen de la piel. Considere chequearse la próstata y el colon si hay riesgos	Chequeo de colesterol y la azúcar.	
50+	Examen dental, peso, chequeo de la presión, examen de la piel, chequeo de la próstata.	El conteo de la sangre, el colesterol, y el nivel de azúcar en la sangre. Chequeo de la vista y la visión (con una prueba para el glaucoma)	Chequeo del colon para detectar cáncer.

Cuando sea adulto, usted debe tener también estas inmunizaciones:

- Anual vacuna antigripal, especialmente si usted está sobre de 50 años de edad
- Tétano (Pd) revacunación cada 10 años • varicela (la varicela) vacuna dos veces en su vida si usted nunca ha tenido la varicela
- Vacuna neumocócica de pulmonía a la edad de 65 años

Otras maneras de permanecer sano: • **El uso de Sustancia:** No utilice tabaco. Si usted es un fumador, considere dejándolo. Las personas que dejan de fumar reducen mucho su riesgo de morir prematuramente. Evite utilizar alcohol o las drogas. **La Salud Dental:** Visite a su dentista por lo menos todos los años. Cepílese y use hilo dental dentro los dientes diariamente.

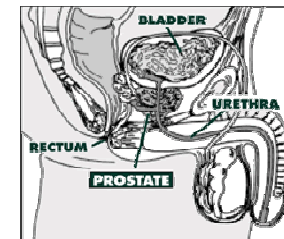
• **La Dieta y ejercicio:** La prueba para mantener su peso en un nivel sano. Limite la grasa y el colesterol. Incluya en su dieta muchos granos enteros, frijoles, frutas, y las verduras. Haga ejercicio físico regularmente.

• **La prevención de la Herida:** Utilice cinturones de seguridad al manejar y los cascos con bicicletas. Prevenga las caídas. Instale detectores de humo. Consiga las instrucciones de primeros auxilios.

• **La conducta Sexual:** Prevenga enfermedades de transmisión sexual evitando la conducta sexual de alto riesgo y utilizando condones.

La Salud de la próstata:

Más del 50% de los hombres en su 60s y tantos como el 90% en su 70s años o más tiene síntomas urinarios a causa de una próstata engrandecida (PE). PE pone a hombres en el riesgo para el cáncer de la próstata. Cada año más de 230.000 hombres serán diagnosticados con el cáncer de próstata y acerca de 30.000 se morirá de esa causa.



http://www.prostatehealthguide.com/cancer_about.html

El riesgo para desarrollar cáncer de la próstata:

- Si tienes 40 años o más.
- Historia en la familia- por ejemplo si su padre o un hermano lo han tenido.
- La raza Afro Americana tienen dos veces mas probabilidad de desarrollar cáncer de próstata.
- La Dieta. Los que comen bajo en fibra y alto en grasa y carnes rojas tienen mas riesgos del cáncer de la próstata.

¿Debo de hacerme la prueba de PSA? La próstata antígeno específico (PSA) es un análisis de sangre que puede ser útil en discernir el cáncer de próstata. Discuta con su asistente médico acerca de este análisis y si es aplicable a usted.