

Hombres en el blanco de los males cardiovasculares

La población masculina está especialmente expuesta a factores de riesgo como el tabaquismo, el alcoholismo, el estrés y la hipertensión.

*María Isabel Solís
CCSS/ Para BienESTAR*

No hay vuelta de hoja. En 2006 fallecieron en Costa Rica –por enfermedades cardiovasculares– 2.657 hombres y 2.211 mujeres. Los varones son más vulnerables a las enfermedades del aparato circulatorio, y según los especialistas, una mezcla de factores biológicos y sociales es la explicación de este fenómeno.

De acuerdo con el doctor Francisco Rivera Valdivia, cardiólogo del Hospital Nacional Geriátrico Raúl Blanco Cervantes, los hombres

están más expuestos a los factores de riesgo que propician las enfermedades cardiovasculares y tienen menor conciencia sobre lo que representan estos padecimientos.

Según Rivera, en esta situación influye poderosamente el que los hombres son menos expresivos y la sociedad no le permite hacer uso de algunas válvulas de escape que sí usan las mujeres. Éstas tienen muchos puntos a su favor, pues el mismo control prenatal y ginecológico que tienen a lo largo de su vida

las hacen más cautas de vigilar los factores de riesgo conducentes a las enfermedades cardiovasculares.

Tanto Rivera como Eduardo Ruiz Munguía, internista y sexólogo, explicaron que está demostrado que los estrógenos tienen efectos protectores contra las enfermedades cardiovasculares, pues después

de la menopausia sí se aprecia que el riesgo de enfermedad cardiovascular para hombres y mujeres es el mismo.

Lamentablemente por razones culturales y sociales, el hombre consulta tardíamente, y cuando lo hace, ya la enfermedad ha avanzado tanto que es difícil revertir el cuadro.

Las enemigas de los ticos

Infarto	En Costa Rica es la mayor causa de muerte. Es la muerte total o parcial del músculo cardíaco. Se produce por varias causas, entre las que sobresalen los problemas isquémicos y de irrigación sanguínea. En 2006, murieron directamente por esta causa 891 hombres.
Derrame cerebral	Se presenta cuando una parte del cerebro es privada de sangre por un período largo. Esa falta de irrigación sanguínea produce la muerte del tejido cerebral, dejando lesiones permanentes. Es una de las enfermedades más temidas por la población adulta mayor. Entre los factores de riesgo más comunes están los niveles elevados de colesterol, la aterosclerosis, las arritmias cardíacas, la hipertensión, la diabetes y los problemas valvulares.
Hipertensión arterial	Se le conoce como la enfermedad silenciosa. No produce síntomas y se produce en virtud de un aumento de la presión de la sangre en su paso por las arterias. Este aumento puede tener complicaciones muy graves como la ruptura de un aneurisma, las lesiones en el riñón, la insuficiencia cardíaca y la muerte parcial o total del músculo cardíaco.

Evitar el problema

A juicio de Rivera es necesario cambiar el esquema de décadas anteriores e iniciar un proceso educativo con el hombre, de manera que tenga las mismas oportunidades que posee la mujer de consultar tempranamente.

Advierte que es hora que en los planes de estudio de los centros educativos se ofrezca una asignatura mediante la cual la población reciba instrucción de cómo cuidar

su salud enfatizando en la alimentación, la eliminación del tabaquismo y el ejercicio constante.

Una de las preocupaciones del médico es que ahora las enfermedades cardiovasculares se presentan en hombres cada vez más jóvenes, y lamentablemente, se observa notoriamente que los factores de riesgo como el sedentarismo, la obesidad y el estrés están a la orden del día.

Parte de las causas del porqué el tico está viviendo esta situación es

la adopción de estilos de vida que no son propios de la idiosincrasia costarricense, y posiblemente el metabolismo del tico –y de ningún ser humano– está adaptado para consumir los niveles de grasa que se ingieren en otras sociedades.

A juicio del profesional es urgente actuar. El impacto social y económico que tienen las enfermedades cardiovasculares sobre la familia, la sociedad, y el sistema de salud es inmenso, y solamente una cultura preventiva puede paliar los corazones tan enfermos de los hombre costarricenses. [B](#)



¿Qué hacer para prevenir los accidentes cardiovasculares?

- Realice caminatas diarias de 30 minutos y manténgase activo. Haga mandados a pie, suba escaleras, bájese una o dos paradas antes para llegar a su destino, realice algunos quehaceres en su casa que le impliquen actividad física.
- Lo primordial es hacer una dieta –y adoptarla como un estilo de vida– que esté basada en el alto consumo de verduras, frutas y hortalizas. Elimine las grasas animales y los excesos de sal. Si al inicio le resulta aburrido o insípido, con la mejora de su organismo se incentivará. Cocine con aceite y abandone el uso de manteca proveniente de animales.
- Hágase controles preventivos y recobre las décadas perdidas. Visite un especialista y solicite un chequeo general de su condición. Mantenga bajo control su peso y sus nivel de colesterol y azúcar en la sangre.
- Si es diabético o hipertenso, manténgase bajo control y no desatienda los tratamientos médicos. Recuerde que estos padecimiento son factores de riesgo primario para las enfermedades cardiovasculares.

No se quedan atrás

Aterosclerosis	Es el engrosamiento, el endurecimiento y la pérdida de la elasticidad de las paredes arteriales. Es producto de la acumulación de grasa debajo del revestimiento interno de la pared arterial. Afecta a las arterias del cerebro, del corazón, de los riñones, principalmente.
Insuficiencia cardíaca	La cantidad de sangre que bombea el corazón es totalmente insuficiente para satisfacer los requerimientos de oxígeno y de otros nutrientes que necesita el organismo. Sus causas son múltiples. Sobresale el problema en las arterias coronarias que limitan el flujo de la sangre hacia el corazón.
Enfermedades de las válvulas cardíacas	El corazón tiene cuatro cavidades: dos ventrículos y dos aurículas. El paso de la sangre a cada una de esas cavidades está regulado por válvulas. Cuando estas funcionan mal, se puede alterar la capacidad de bombeo del músculo cardíaco.

El papiloma también enferma a los hombres

Unos 180 mil hombres serían portadores del virus del papiloma humano en Costa Rica. El patógeno está asociado con la aparición de cáncer de pene, de esófago y de ano.

Xinia Fernández/ CCSS/ Para BienESTAR

Fotografía: Ronald Pérez y Carla Saborío/ Producción: Heidi Lotz

Un estudio realizado por el doctor Rodrigo Álvarez Ramírez, Director del Centro Nacional de Citología de la Caja Costarricense de Seguro Social, establece que el 18 por ciento de los hombres analizados estaban infectados con el virus del papiloma humano. De ese porcentaje, únicamente el 8 por ciento tenía manifestaciones clínicas –como verrugas– que alertaban sobre la presencia de la enfermedad.

Este estudio se concluyó a principios de 2007 y comprendió una muestra de 3 mil hombres. Álvarez aclara que la mayoría de ellos acudieron porque sus esposas sufren alguna displasia o alguna infección vaginal como *gardnerella*, *clamydias* o *trichomonas*. Según sus estimaciones, unos 180 mil varones en nuestro país podrían andar por las calles siendo portadores del virus del papiloma, y lo que es más grave, transmitiéndolo a otras personas sin saberlo.

Muy discreto

Según el especialista, la mayoría de los hombres que portan el virus no tienen ningún síntoma. Sólo algunas cepas del patógeno pueden causar los condilomas –unas verrugas que aparecen en el pene, el escroto, la ingle y el alrededor del ano–.

El papiloma humano se transmite en la mayoría de los casos por contacto genital. La promiscuidad eleva el riesgo de contraerlo y de diseminarlo.

La familia del virus del papiloma humano está formado por un grupo de más de 100 tipos, de los cuales 40 son transmitidos sexualmente. Según Álvarez, 15 de ellos son considerados oncogénicos –o sea, que quien los porta tiene mayor riesgo de sufrir cáncer–. El virus se manifiesta en promedio seis meses después del contagio, aunque en algunos casos tarda años en hacer su aparición.

El papiloma humano se transmite en la mayoría de los casos por contacto genital. La promiscuidad eleva el riesgo de contraerlo y de diseminarlo. También el consumo del tabaco, el sistema inmunológico deprimido y una nutrición inadecuada son factores de riesgo asociados con las complicaciones de patología.

Para Álvarez, el riesgo de cáncer es más elevado en la mujer, pero el hombre también puede sufrir cáncer de pene, de esófago y de ano. Además es fundamental que el varón conozca si es portador del

Los expertos indican que no existe una cura. Álvarez asegura que no hay una receta que permita eliminar del todo el virus, pero sí pueden tratarse las molestas verrugas que este padecimiento produce.

virus, porque si su pareja es tratada por una displasia y él no, ella se podría reinfectar.

Una de las formas más evidentes de saber si se tiene el virus es cuando se descubren los condilomas. En caso de que éstos no se presenten, actualmente existe la posibilidad de efectuar la citología en base líquida, la cual se realiza tanto a mujeres como a hombres. Esta prueba permite evaluar el 100 por ciento de la muestra de células que se toman, e incluso posibilita la realización de la biopsia, indica el doctor Álvarez – quien introdujo este tipo de análisis en hombres en el país–.

¿Existe cura para el papiloma?

Los expertos indican que no existe una cura. Álvarez asegura que no hay una receta que permita eliminar del todo el virus, pero sí pueden tratarse las molestas verrugas que este padecimiento produce. No obstante hay métodos físicos como la aplicación de calor –electro cauterio– que permiten quemar la verruga, o bien la criocirugía –aplicación de nitrógeno líquido–. Estos procedimientos tienen una eficacia de un 80 a un

90 por ciento. Hay tratamientos de origen químico, que son básicamente medicamentos que se aplican directamente sobre la lesión. También existen inmunomoduladores que se colocan sobre la verruga cuya función es activar el sistema inmunológico. Sin embargo, el virus puede permanecer latente y activarse incluso muchos años después de la “curación”.

Para Álvarez la mejor medida con que cuentan las personas es la práctica del sexo seguro, evitar la promiscuidad y acudir al médico en caso de sospechar que se adquirió el virus.

Los métodos de barrera que tradicionalmente protegen contra enfermedades de transmisión sexual –como el condón– no son efectivos confiables para prevenir este mal. El solo contacto con la base del pene puede producir que las verrugas se presenten precisamente en esa área desprotegida. **B**

Chequeo necesario

Según el especialista, la mayoría de los hombres que portan el virus no tienen ningún síntoma.



¿Y si mi pareja está contagiada?

Si uno de los miembros de la pareja es portador del virus del papiloma humano, es probable que el otro también esté infectado. Por eso es fundamental que ambos acudan al servicio médico especializado. “Ahora usted ve afuera a una señora leyendo una revista y al esposo adentro haciéndose el examen de papanicolaou”, asegura Álvarez. Para el especialista esto es muy importante por cuanto ambos deben ser tratados y seguir las indicaciones médicas para reducir el riesgo de desarrollar cáncer.

No es un mito

Existe documentación médica que evidencia la existencia de enormes verrugas en un joven de tan solo 17 años, el cual pudo haberse contagiado un año antes. El inicio de las relaciones sexuales tempranas constituye un riesgo para los varones. También existe un caso de un paciente de la Zona Atlántica que tuvo la enfermedad a los 18 años y volvió a desarrollar los síntomas 40 años después. Este caso forma parte de la evidencia científica que permite afirmar que el virus solamente se controla.



La impotencia se niega a hablar

Los médicos temen que el problema crezca en el territorio nacional ante los cambios sociales, económicos y epidemiológicos que sufre la población masculina.

*Maria Isabel Solís
CCSS/ Para BienESTAR*

“Diay doctor... ¿podré tomar esa pastilla que dicen que cura?”. La pregunta no es directa, pero con esas expresiones los hombres se acercan a las consultas en procura de ayuda a un problema que pone en entredicho su virilidad: la impotencia sexual o disfunción eréctil.

El tema de la impotencia sexual apenas está emergiendo en el país, pese a que los profesionales en ciencias médicas sostienen que se trata

de un problema de larga trayectoria. Los profesionales coinciden en que el advenimiento de algunos fármacos para el tratamiento de la impotencia sacó a la superficie este problema que afecta a la población masculina, pero las causas reales de fondo siguen presentes y en aumento.

Para los médicos Fabián Chaverri y Fabián Madrigal, ambos especialistas en geriatría del Hospital Raúl Blanco Cervantes, la impotencia no

Básico

¿Qué es la impotencia?

Es la incapacidad de iniciar y mantener una erección en al menos el 50 por ciento de los intentos durante la relación sexual.

¿Cuáles son sus causas?

Puede estar originada por un problema vascular (arteriosclerosis, diabetes, derrame cerebral, entre otros) trastornos neurológicos, ciertos fármacos, alcoholismo, defectos del pene, trastornos hormonales (bajas concentraciones de testosterona) o dificultades psicológicas como la depresión y el miedo a la intimidad.

El médico asegura que todavía persiste en la población masculina la vergüenza de expresar sus problemas de impotencia, y por eso, tampoco son claros con los profesionales en ciencias médicas.

Dudas y respuestas

¿Está la impotencia sexual relacionada con la edad?

Es más frecuente en edades maduras. Sin embargo, es un problema que no está ligado con el envejecimiento. No obstante, se estima que alrededor del 50 por ciento de los hombres por encima de los 65 años sufren de impotencia y el 75 por ciento los varones que tienen 80 años sufren esta dificultad.

¿Cómo es diagnosticada?

Generalmente una buena historia clínica, un buen examen físico y exámenes de sangre que le permitan al especialista determinar los niveles de testosterona le pueden ayudar al médico a emitir un diagnóstico.

¿Cuáles son las opciones de tratamiento?

Dependerán de la causa. En caso de que los motivos sean psicológicos, el especialista puede recomendar ejercicios de concentración y orientar la relación más al contacto íntimo, hacia las caricias y al juego sexual, y no tanto en el coito.

Existen fármacos que permiten potenciar los efectos del ácido nítrico en los vasos sanguíneos, aumentando el flujo de sangre hacia el pene. Los vendajes, las inyecciones, los implantes peneales permanentes o bien una prótesis son alternativas. El ejercicio físico nunca está de más y le beneficiará mucho.

es un fenómeno del envejecimiento, sino que es una alteración en cuyo origen están interrelacionados problemas físicos y psicológicos.

Muchas causas

Los médicos son claros en que los problemas vasculares, el exceso de medicamentos, el estrés social y económico, las depresiones, el alcohol, el fumado, el abuso de las drogas, el incremento de enfermedades crónicas y degenerativas y los problemas de pareja son variables que intervienen y se interrelacionan en la aparición de la impotencia sexual.

Aunque ni Madrigal ni Chaverri se atreven a hablar de la magnitud de la impotencia en Costa Rica, el sexólogo Eduardo Ruiz Munguía cita un estudio hecho por una empresa farmacéutica que cuantificó el problema de la impotencia en un 39 por ciento de la población masculina.

Sin embargo, para Fernando Morales Martínez, director del Hospital Blanco Cervantes, se trata de un problema que aún están subdiagnosticado y subregistrado en el territorio nacional.

El médico asegura que todavía persiste en la población masculina la vergüenza de expresar sus problemas de impotencia, y por eso, tampoco son claros con los profesionales en ciencias médicas.

Los cuatro profesionales consultados coinciden en que se trata un problema que puede incrementarse más si el tico no toma conciencia de controlar su estilo de vida y poner bajo control problemas como la diabetes y la hipertensión.

Estos problemas crónicos y degenerativos están en crecimiento e impactarán aún más las cifras de impotencia, puesto que muchos de los casos están relacionados con el consumo de fármacos.

Los problemas de impotencia también esconden los conflictos que viven las parejas costarricenses. Por eso como parte del tratamiento es necesario determinar las causas de esta disfunción, pues en muchas ocasiones es totalmente selectiva y no ocurre en otros encuentros.

Para Madrigal y Chaverri, parte del problema es que en Costa Rica la sexualidad no se ve como un encuentro integral entre seres humanos, sino que como un contacto coital; lo cual afecta aún más al hombre que tiene una disfunción eréctil. La mejor vía para evitar que esta condición lo visite es un estilo de vida saludable, que incluya la reducción de los excesos de grasas, alcohol y tabaco, la práctica regular de ejercicio y la consulta médica general periódica. No deje que la impotencia le quite la palabra. **B**



El amor es cosa de Dos

LEVITRA

Responde al momento

- Efectivamente, Levitra responde al momento
- No requiere de dosis, sólo se toma una vez al día
- No requiere de dosis, sólo se toma una vez al día
- No requiere de dosis, sólo se toma una vez al día
- No requiere de dosis, sólo se toma una vez al día
- No requiere de dosis, sólo se toma una vez al día
- No requiere de dosis, sólo se toma una vez al día
- No requiere de dosis, sólo se toma una vez al día

Bayer

20 años de experiencia en la industria farmacéutica



Un complicado sí a una operación sencilla

El conflicto que para muchos varones plantea la vasectomía está cimentado en mitos. Todas las funciones orgánicas –excepto la presencia de los espermatozoides en el semen– continúan marchando con normalidad.

Alejandro Vargas
Para BienESTAR
Fotografía: Alejandro Vargas

Cortar y sellar los tubos que trasladan los espermatozoides de los testículos al exterior es una cirugía ambulatoria con anestesia local de poco más de media hora, es decir, una intervención muy sencilla pero cargada de percepciones culturales y temores mucho más complicados.

A parte del miedo al piquete y a una que otra molestia posterior, la principal barrera es que el procedimiento es casi irreversible.

¿Y si enviudo joven? ¿Qué pasa si mis hijos mueren? Semejantes preguntas de las cuales nadie quiere adelantar respuesta, son parte de las inquietudes que se cruzan por la mente.

Hay otros razonamientos que tienen relación con el papel de macho procreador, casi similar al semental de la finca. Superar el hecho de ser un hombre estéril no es letra menuda para quienes crecieron en familias machistas.

“El hombre espera que todo se lo realice su esposa. Además de tantas cosas que se escuchan en la calle, oficinas y sitios de reunión, casi todas son teorías sin fundamento científico”, recuerda el urólogo Fabián Fonseca.

Desde hace cuatro décadas, la vasectomía es un popular procedimiento que evita más embarazos cuando la pareja está satisfecha con la cantidad de hijos o cuando

Ellos dijeron sí

“Estamos satisfechos de la decisión”

Alexis Chacón, Periodista



Mi esposa y yo habíamos decidido tener sólo dos hijos. Así que cuando nació nuestra segunda hija, empezamos a pensar en la mejor manera de evi-

tar nuevos embarazos. Las pastillas de planificación no nos daban mucha confianza y provocaban efectos secundarios en mi esposa. Medimos las ventajas de que fuera yo quien me operara. Vimos las opciones en un hospital de la Caja y tomé la decisión fácilmente. Dos años han pasado y no me arrepiento. Disfrutamos de una vida sexual con mayor libertad. No tuve dolores más que la molestia normal y en una semana ya estaba conduciendo y trabajando.

“La decisión costó un poco”

Rodolfo Sánchez, Arquitecto

Hace ocho años, cuando ambos



teníamos 36 años, mi esposa tuvo que ser intervenida quirúrgicamente, ya que sufría de una hernia de disco. El doctor nos dijo que un embarazo

sería muy peligroso. La decisión costó un poco al principio ya que siempre existen tabúes: ¿impotencia?, ¿si enviudo muy joven? Teníamos dos hijos. Me alentó a tomar la decisión el amor por mi esposa. El costo de la operación fue muy económico. La recuperación no debió ser tan difícil, pero no pude hacer reposo por lo que el asunto se complicó durante algunos días pero desde entonces, no he tenido ninguna queja.

la mujer corre un riesgo de salud si procrea de nuevo.

En Costa Rica, 1.489 hombres se sometieron a esta operación en alguno de los Hospitales de la CCSS durante 2006.

Superar dudas

La sexoterapeuta Ana Leticia Rodríguez explica que los varones aceptan la vasectomía con desgano, dudas y temores. Dice que ellos se “esconden” de otros hombres y no quieren que nadie se entere.

“He tenido comentarios como: “¡Hasta en eso le canta la gallina, tuvo que esterilizarse!”. Además, el desconocimiento de la anatomía pone falsamente el peso de la vasectomía en los testículos, como si fuera algo similar a una castración, e incluso en el pene”, explica Rodríguez.

La vasectomía se trata de la corta y la remoción de parte del conducto que llamado vaso deferente. Consiste en uno o dos piquetes en el escroto, es decir, en la bolsa que cubre los testículos.

“Si el deseo, la necesidad y el deber de la pareja es disfrutar de una sexualidad muy plena, la vasectomía les dará esa seguridad” recomienda Rodríguez. Según la especialista, el varón debe trabajar su decisión con información y asesoría profesional. ¿Usted qué opina? [B](#)

UNA DECISIÓN DEFINITIVA

Este es el procedimiento que se utiliza en la cirugía de esterilización masculina, mejor conocida como vasectomía.

VISTA FRONTAL

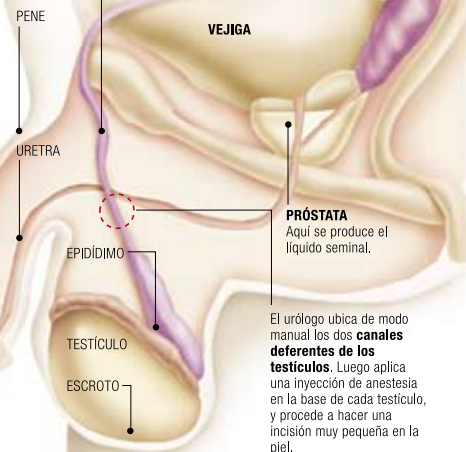


CANAL DEFERENTE

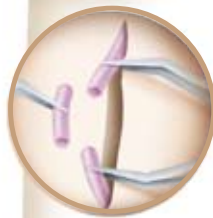
Es el conducto por donde pasan los espermatozoides para llegar hasta la vesícula seminal.

VESÍCULA SEMINAL

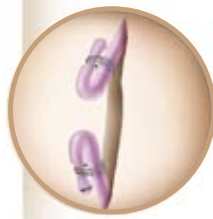
Aquí se mezcla el líquido seminal con los espermatozoides, para formar el semen.



El urólogo ubica de modo manual los dos canales deferentes de los testículos. Luego aplica una inyección de anestesia en la base de cada testículo, y procede a hacer una incisión muy pequeña en la piel.



Después se saca al exterior cada canal deferente, al que se le cortan unos 2 centímetros de longitud. Esto se hace con el fin de interrumpir el paso de los espermatozoides, que se forman en los testículos y vienen de allí.



Luego se suturan los extremos y, para asegurar el resultado, se realiza un pequeño nudo en cada extremo. Estos se atan con un hilo especial. De esta manera, el tránsito de espermatozoides queda totalmente interrumpido. Sin embargo, seguirá saliendo líquido seminal en las eyaculaciones.

La próstata pasa la factura

Xinia Fernández
CCSS/ Para BienESTAR

El crecimiento benigno de la glándula aparece alrededor de los 50 años. Estadísticas de la Caja Costarricense de Seguro Social revelan que se produjeron 1.296 egresos hospitalarios por esta causa durante 2006.

El temor que pueden sentir muchos hombres cuando aparecen los síntomas típicos de los problemas prostáticos no es en vano. La preocupación más frecuente —que sea un cáncer de próstata— puede ser desplazada ante la noticia de que se trata de un crecimiento benigno de la próstata, cuya denominación médica es hiperplasia benigna.

Los síntomas de una y otra enfermedad son muy parecidos. Aunque el crecimiento benigno de la próstata suele ser molesto y requiere cirugía para su corrección, el diagnóstico es tranquilizador para la mayoría.

Jorge Mora Morales, médico urólogo del Hospital San Juan de Dios, manifiesta que el crecimiento prostático benigno afecta generalmente a los varones después de los 50 años.

Las estadísticas de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) indican que durante 2006, egresaron de los servicios hospitalarios 1296 hombres por esta causa. En áreas como Urología del Hospital San Juan de Dios se realizan de 6 a 8 operaciones por semana para corregir este problema.

Mora advierte que si bien la comunidad médica mundial no ha establecido claramente las causas de esta enfermedad, sí se ha logrado determinar la importancia de la herencia en la aparición de esta patología. Es común encontrar familias donde el abuelo, el padre y el hijo han sufrido de crecimiento benigno de la próstata. También se cree que aspectos como la nutrición inciden en la aparición de este padecimiento.

Según Mora, estudios comparativos realizados en pacientes japoneses



que viven en Japón y quienes viven en Estados Unidos demuestran una menor incidencia en los que viven en Japón, lo cual es atribuido a la dieta particular en ese país. También se ha podido determinar que los hombres de etnia negra sufren más frecuentemente este problema.

No se aguantan las ganas

La próstata es una glándula que se ubica debajo de la vejiga y por

Mora advierte que si bien la comunidad médica mundial no ha establecido claramente las causas de esta enfermedad, sí se ha logrado determinar la importancia de la herencia en la aparición de esta patología.

delante del recto. Cuando se da un crecimiento, se comprime la uretra, lo que causa que aparezcan una serie de síntomas que son bastante molestos.

Una de las señales que alerta a los varones es la dificultad para iniciar la salida de la orina, apunta Mora. También, cuando ya se ha iniciado, se interrumpe repentinamente o bien se produce un goteo al final. Los hombres que tienen problemas con su próstata refieren que necesitan levantarse varias veces durante la noche para vaciar su vejiga. Otro de los síntomas es la disminución de la fuerza y del calibre del chorro, además de la sensación de vaciamiento incompleto de la vejiga –y en casos más severos– el bloqueo total de la capacidad de orinar.

Estos síntomas son comunes en otros padecimientos como la estrechez de la uretra, el cáncer de próstata y la diabetes, por lo que lo recomendable es acudir al urólogo para el diagnóstico correcto.

Prevención: una vía segura

El tacto rectal es la forma más común de detectar esta enfermedad, aunque también se puede recurrir a otros medios como el ultrasonido y la cistoscopia. La solución del problema dependerá de cada caso en particular. A partir de las dimensiones de la próstata, el urólogo puede recurrir a la cirugía abierta o a la

A partir de las dimensiones de la próstata, el urólogo puede recurrir a la cirugía abierta o a la cirugía cerrada, ingresando a través de la uretra.

cirugía cerrada, ingresando a través de la uretra.

También se puede tratar el problema mediante el uso del láser. Esta última opción no siempre es recomendable, pues aunque produce menor sangrado, la lesión se evapora lo cual imposibilita la realización de una biopsia para descartar la presencia de células malignas.

Mora advierte que existen en el mercado medicamentos que permiten reducir el tamaño de la próstata –no obstante– su uso suele ser una medida transitoria, pues ocasionan algunos efectos adversos, y dos o tres días después de que se suspende su ingesta, los síntomas reaparecen. El profesional indica que generalmente se usan en pacientes que por alguna razón adicional no pueden ser sometidos de momento a la operación y se les da tratamiento para reducir temporalmente las molestias.

La cirugía para eliminar este problema de salud no produce disfunción sexual y las trastornos de la operación son transitorios. [B](#)

TENA for Men

Ya está en Costa Rica el primer protector masculino para incontinencia ligera

Un nuevo avance tecnológico colabora con el mejoramiento de la calidad de vida para los hombres que padecen incontinencia urinaria ligera. Se trata del protector masculino **TENA for Men**, el cual cuenta con un diseño anatómico, recubierto por un compuesto muy absorbente que gelatiniza los líquidos y reduce la sensación de humedad. El protector posee un neutralizador de orina que elimina totalmente el olor y le permite al hombre una completa discreción y la máxima seguridad en su vida diaria.

El nuevo protector se convierte en un aliado para los hombres con esta condición, quienes consideran que la incontinencia impacta en gran escala sus vidas. Los varones mayores de 60 años, y sobre todo los que han sido operados de la próstata, experimentan muchas veces un goteo incesante de orina, que se convierte en una situación molesta.



A esta condición se le llama incontinencia urinaria ligera. **TENA for Men** está desarrollado para mejorar su calidad de vida.

SCA: creadores de TENA for Men

Reconocida como una empresa líder en el desarrollo de avances de productos para incontinencia, SCA impacta de nuevo y lanza al mercado centroamericano **TENA for Men**. SCA es una empresa radicada en Suecia, que produce en más de 40 países y comercializa sus productos en más de 90 naciones.

En Costa Rica, SCA es reconocida por sus marcas Nevax, Tessy, Flen, Saba, TENA, Benefit y Floresta. **TENA for Men** ya está disponible en los principales supermercados del país. Para mayor información y envío de muestras gratis, llame al 800-737-8424 o escribanos a: 'tena.centroamerica@sca.com'



Presentamos TENA for Men: el único protector masculino para la incontinencia urinaria ligera. Diseñado específicamente para hombres, con innovadora forma anatómica y control de olor superior.

Protectores TENA for Men le da la oportunidad de sentirse protegido a su vida.

Para más información y envío de muestras gratis, llame al 800-737-8424 www.sca.com



La pareja madura

La convivencia de pareja después de los cuarenta años no está ajena a problemas. Las soluciones provienen de la comunicación fluida y oportuna.

Albam Brenes
Para BienESTAR

Llega un momento en que los miembros de una pareja se convierten en lo que algunos llaman "pareja madura", refiriéndose a la formada por individuos de 40 años o más. O sea, personas que han cumplido buena parte de las tareas que tenemos como adultos, lo que eventualmente les permite sentirse satisfechos consigo mismos en diversas áreas.

Algunos más jóvenes podrían enviar a estas parejas maduras, porque se las imaginan con todos sus proble-

mas resueltos. Quizás les envidian que u e

tienen hijos más o menos grandes, que parecen salir adelante en la vida casi por su propia cuenta. O que tienen una carrera laboral bastante hecha, con ingresos o ahorros que les permiten comodidades que otros desearían, entre ellas una eventual casa propia adquirida con un préstamo que ahora casi está pagado.

Y eso sin contar con ciertos atributos menos definibles, como por ejemplo, un cierto aire de seguridad en sí mismas que les permite moverse con gran tranquilidad en muchos medios. O un cierto "don de mando" basado en la experiencia personal.

Sin embargo, la cosa no siempre es fácil para quienes están en esta etapa de madurez, aunque así parezca desde afuera. De hecho, aunque a veces actúen como si tuvieran todo muy claro en su vida, secretamente se atormentan con dudas de

La imaginación que compartimos con tu familia, se la damos al mundo entero.



SmartCook



Imagination



Side by Side Colors



Ge es General Electric, una compañía en la que creemos que la mejor tecnología es la que mejora tu vida y también al planeta. Por ello, invertimos tiempo, recursos e imaginación para crear productos inteligentes que mejoran tu vida en todos los aspectos.



GE Imagination at work

toda clase. La realidad es que pueden haber múltiples dificultades, que varían según sea el tiempo que lleven viviendo juntos.

Hechos cotidianos

Pensemos en quienes que se casaron en sus tempranos veintes y ahora están en sus cuarentas. Han crecido juntos en una serie de aspectos, y a lo mejor hasta han aprendido a tolerar las impertinencias de cada uno. Pero, también pueden experimentar un cansancio que amenaza su estabilidad matrimonial. Tanto así, que a veces tienen que hacer un gran esfuerzo para mantenerse juntos, y lo hacen casi solo por los hijos. Son como el que ha avanzado mucho en una carrera y no quiere dejarla botada.

Por otra parte, imaginemos dos cuarentones divorciados o viudos que deciden constituirse en pareja, hacer una “segunda ronda”. Ambos han estado casados y hasta tienen

Recomendaciones

- No piense en tirar el matrimonio por la borda. Muchos problemas de los “cuarentas” son transitorios.
- Considere lo que han ganado al alcanzar las cuatro décadas, que suele ser más valioso e importante que lo que han perdido.
- Use la experiencia adquirida para disfrutar bien lo que tiene y prepararse para lo que viene después.
- Comience a acostumbrarse a que los hijos ya no están en la casa y es mejor aprender a convivir de nuevo solo con su pareja.

hijos de esos otros matrimonios, pero inician una nueva experiencia de convivencia. Usando el mismo ejemplo anterior, a estos dos podría resultarles difícil tolerar las majaderías del otro. Quizás alguno piense: “yo no me casé de nuevo para estar peor que antes. Mejor hubiera seguido solo”.

De manera adicional, como posiblemente no tengan hijos mutuos que los aten, tienen que ser capaces de

crear algún proyecto conjunto significativo que los una, lo cual tampoco es fácil.

En resumen, la etapa de madurez también requiere de importantes esfuerzos emocionales de parte de ambos cónyuges. Sin embargo, cuando se dice “la vida empieza a los 40”, eso también se aplica a la vida en pareja, pues ambos al fin podrían tener muchas de las condiciones necesarias para cumplir sus sueños. [B](#)



Albam Brenes Chacón es Psicólogo Clínico. Tiene más de 30 años de experiencia psicoterapéutica con adultos, solos o en parejas. Es autor de muchos escritos, incluyendo una columna semanal titulada “Vida adulta” que publicó regularmente el periódico La Nación entre 1999 y 2005.

Teléfono: 224-0396. Correo electrónico: albamb@racsa.co.cr

Desde el clavo para colgar el cuco



„Hacía los muebles, las cosas para la cocina y el baño, la ducha, el lavatorio, accesorios para decorar su cuarto y el de sus hijos, la lámpara para la sala, la pintura para embellecer su casa, platos, lo que necesita para mantener el jardín y todo, todo, todo lo necesario para que su hogar sea un “Dulce Hogar”

EL LAGAR