

GNC Live Well.

**Productos Naturales
para tus necesidades de
Salud, Deporte y Nutrición**

El multivitamínico especial PARA LOS HOMBRES

Contiene:

- Vitaminas, minerales,
antioxidantes y de energía



Esta tarjeta le brinda*

**20% de DESCUENTO
INMEDIATO**

*Aplica por compra



¿Tiene alguna duda?

¡Pregúntele a nuestros nutricionistas vía e-mail a: info@gnc.com
o visite en www.gnc.com.ar para más información.

**Buenos Aires Tel: 201-0070 • Córdoba Tel: 224-0711 • Flores Tel: 201-0000 • Hl. San Pedro Tel: 260-2000 • Paraná Tel: 270-0001
Punta del Este Tel: 252-2000 • Pto. Montevideo / San Ramón Tel: 912-7101 • Monte Troncal / Pto. del Este Tel: 770-0700
Mar del Plata Tel: 232-7000 • El Estero / Pampas Tel: 232-0000**

Atención hombres, no perdamos la batalla



Dr. José Miguel Rojas
Director de la Dirección de
Desarrollo de la Salud
Caja Costarricense de
Seguro Social

Las estadísticas de la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS), y del Instituto Costarricense de Estadísticas y Censos (INEC), son elocuentes: los hombres viven menos y mueren más temprano.

Pero, ¿por qué se produce esta desigualdad entre géneros? Me temo que la naturaleza le prodiga una atención especial a la mujer –especialmente en la etapa reproductiva–. Sin embargo, el hombre como tal es más descuidado con su salud y con sus condiciones sociales, laborales, económicas y culturales; situación que lo expone a riesgos más severos que a su contraparte.

Aunque no existe duda de que la incorporación de la mujer a la actividad económicamente productiva la está haciendo más vulnerable a entrar al clan de fumadoras, bebedoras y otras conductas de riesgo, todavía el sexo masculino sigue siendo blanco de esos factores de riesgo. Pero, lo lamentable para nosotros los hombres es que las estadísticas de la CCSS demuestran que llegamos a los hospitales con el ulular de las sirenas, mientras que la mujer llega por sus propios medios, y lo cierto es que está más controlada.

Por favor hombres: no podemos perder la batalla frente a las mujeres. Nosotros merecemos una buena calidad de vida y por eso hoy, desde este podio, los invito a que no descuiden su salud: coman bien, realicen ejercicios, no fumen, no abusen del alcohol, no se estresen, conduzcan con precaución, no se olviden de visitar al médico. No permitan que nadie les robe la paz.

Julio - Agosto 2007

Una producción de Revistas de Grupo Nación de Costa Rica, con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social.

Directora: Isabel Ovarés • **Coordinador editorial:** Carlos Muñoz • **Redactores:** Wilburg Arce, Juan Carlos Bonilla, Albam Brenes, Carla Cabalceta, Marcela Cantero, Randall Corella, Xinia Fernández, David Goldberg, Pablo Fonseca, Lilliana Incera, Ginnette Monge, Yazmín Montoya, Diana Salas, María Isabel Solís, Hugo Tassara, Alejandra Vargas, Alejandro Vargas y Rocío Zamora • **Coordinadora de Diseño:** Tatiana Castro • **Diseño y Diagramación:** Tatiana Castro y Laura Murillo • **Fotografía:** Kurt Aumair, Xinia Fernández, Anny Leiva, Mayela López, Gerald Montero, Rodrigo Montoya, Ronald Pérez, Carla Saborío, Archivo de Grupo Nación y ©2007 Jupiter Images • **Producción fotográfica:** Heidi Lotz • **Ilustración:** José Miguel Redondo • **Infográficos:** Archivo Grupo Nación • **Fotografía de portada:** Anny Leiva • **Gerente:** Yoriely Mora • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Ventas de Publicidad:** GN Comercial • **Control y Pauta:** Cindy Jiménez • **Coordinación de Circulación:** Lizbeth Brenes • **Gerencia de Mercadeo Corporativo:** Maricela Carboni • **Mercadeo de Revistas:** Vahnessa Arias • **Redacción:** (506) 247-4488 • Fax: (506) 247-5110 • **Publicidad:** (506) 247-4949 • Fax: (506) 247-4948 • **Circulación:** (506) 247-5527 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor:** Comercializadora Los Olivos G.N. S.A. Teléfono: 247-4463. Fax: 247-5042.

Impresa en los talleres de Impresión Comercial de Grupo Nación, G.N. S.A. ©2007, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 298-3100 ext. 3007 y 3115.

Electric Beach ahora en tu hogar



El salón de
bronceado
Electric Beach
celebra contigo su
10° aniversario,
regalándote un
equipo de
bronceado*



Para mayor información:

• **San José centro Tel. 256-3553**
C.C. Las Arcadas

• **Escazú Tel. 228-5128** • **Zapote Tel. 280-5793**
C.C. Plaza Colonial C.C. Plaza del Castillo

**No maltrates tu piel
con la luz del sol**



**BienESTAR Asunto de hombres cuenta con la
colaboración de los siguientes especialistas, entre otros,
de la Caja Costarricense de Seguro Social:**



Dr. Carlos María Castillo
Jefe del Servicio de Urología
del Hospital Calderón
Guardia



Dr. Fernando Morales
Director del Hospital
Raúl Blanco Cervantes



Dr. Daniel Valerio
Geriatra del Hospital
Raúl Blanco Cervantes



Dr. León de Mezerville
Gastroenterólogo del
Hospital San Juan de
Dios.



Dr. Jorge Mora
Urólogo del Hospital
San Juan de Dios



Dr. Fabián Chaverri
Geriatra del Hospital
Raúl Blanco Cervantes



Dr. Rodrigo Álvarez
Director del Centro
Nacional de Citología



Dr. Fabián Madrigal
Geriatra del Hospital
Raúl Blanco Cervantes



Dr. Andrés Arley
Urólogo del Hospital
México.

Gáñele a los enemigos del corazón



**Un estilo de vida saludable puede protegerlo
de las enfermedades cardiovasculares;
elimine los vicios, coma sano
y practique actividad física.**



www.ccss.sa.cr

Portada

8 Franklin Chang Díaz. El astronauta costarricense se ha convertido con el paso de los años en uno de los hombres más respetados y más queridos por el país. A sus 57 años asegura sentirse feliz y con la energía suficiente para emprender un nuevo reto: su propia empresa.

Después de los 40

16 La andropausia. ¿Le suena familiar el término? Muchos hombres entran en la etapa madura sin conocer los cambios que afrontan. Sin embargo, los médicos aún discuten sobre qué y cómo se manifiesta.

22 La alimentación. Descuido, indiferencia o falta de información. La dieta del varón costarricense se ha convertido en un verdadero problema de salud pública.

30 Los ronquidos. Problemas matrimoniales, deficiencias respiratorias y hasta pérdida del sueño. Las consecuencias de los ronquidos son muchas. ¿Sabe qué los provoca?

34 La calvicie. La caída del cabello es un estigma que marca profundamente la vida de los hombres. ¿Resignación o tratamiento?

40 Los padecimientos de la vista. ¿Cuáles son los más frecuentes que afectan a los ojos de los varones? Una revisión periódica debe estar contemplada en su agenda.

Cáncer: solo para ellos

44 Cáncer de estómago. Primera causa de muerte por cáncer entre hombres. La detección temprana ha generado un descenso en la mortalidad.

48 Cáncer de próstata. El cáncer de mayor crecimiento en la población masculina. ¿Por qué este pequeño órgano está dando tantos problemas? Causas, prevención y tratamiento del padecimiento.

52 Cáncer de testículo. Aunque su presencia no es común, todo hombre tiene el riesgo de padecerlo.

Sexualidad

60 La promiscuidad y el virus del papiloma. ¿Por qué las aventuras pueden terminar en un serio problema de salud genital? La responsabilidad masculina en la propagación del virus.

64 La disfunción eréctil. ¿La edad, la falta de ejercicio, el sobrepeso, el tabaco o el estrés? Uno de los principales enemigos de la sexualidad masculina.

68 La vasectomía. El simple corte de los conductos que conducen los espermatozoides es todo un dilema para el hombre.

71 El crecimiento de la próstata. ¿Se puede evitar? ¿La intervención quirúrgica es causante de incontinencia urinaria? ¿Tiene relación con el cáncer?

¡A moverse!

80 El ejercicio. El hombre es amante del fútbol, del ciclismo, del boxeo y hasta del atletismo. ¿Pero practica algún deporte en su vida cotidiana?

84 El baile. Es una excelente rutina para alcanzar el bienestar. ¿Cómo puede sacarle provecho el hombre maduro?

87 Las artes marciales. Más allá de lo exhibido en la gran pantalla, son un medio para alcanzar la paz.

Vida laboral

98 La jubilación. La mayoría de pensionados de nuestro país son varones, quienes muchas veces no pensaron en que invertir el tiempo de su retiro. ¿Usted lo está haciendo?

107 El endeudamiento. Cuando las posibilidades de mantener la estabilidad económica se ven afectadas por las malas costumbres financieras, el hombre cae en un serio problema.

Unidad de la CCSS

112 Servicio de Urología del Hospital Calderón Guardia. La atención especializada al varón no tiene que quedarse entre las paredes del centro médico.

En su mejor momento Hombre de retos

El astronauta latinoamericano con más viajes al espacio no encuentra límites al pintar su futuro. Franklin Chang Díaz, a sus 57 años, busca elevar una empresa propia que promete mucho progreso para Costa Rica y para el mundo.

Yazmín Montoya / Redacción

Fotografía: Anny Leiva y Archivo Grupo Nación

La agenda de Franklin Chang es muy apretada. Sin embargo, conseguir la entrevista con él no nos resultó tan difícil por dos razones: por un lado, siempre tiene buena disposición para atender a los demás y por otro, logramos coincidir con uno de esos pocos días que pasa por nuestro país, precisamente en *Ad Astra Rocket*, su compañía ubicada en Liberia.

Con esta empresa nacida en 2005, el científico de renombre internacional pretende fabricar motores para cohetes, empleando para ello el conocimiento que cultivó durante más de 25 años de servicio en la NASA. Lo mejor de todo es que Franklin no se olvidó de su gente, de su tierra y de sus raíces, y por eso instaló la empresa en Costa Rica, donde espera dar un gran impulso al desarrollo tecnológico y comercial de la mano con el talento de sus compatriotas.

Sueños imparables

La tarea la inició como parte de un sueño que venía estructurando hace mucho tiempo. Durante su estadía en la NASA, además de realizar numerosos viajes espaciales, trabajó muy duro en un motor propulsado por plasma, y en un momento dado, negoció impulsar su desarrollo industrial en una empresa privada.

“Era un paso natural para mí, era un nuevo reto. Soy una persona a la que le gustan los nuevos retos. Yo considero esto como un nuevo capítulo en mi vida, que es un sueño de empresario, un sueño de llevar al espacio un concepto de un motor, un cohete, que lo he acariciado toda la vida...”, explica.

“No fue una planificación que hice desde niño, como lo hice para convertirme en astronauta, pero es algo que tenía planeado hace mucho tiempo. En los últimos años en la NASA, me di cuenta que el sector





La creación de Ad Astra Rocket contó con el apoyo incondicional de la familia de Franklin. Su hermano Ronald es su mano derecha.

privado estaba creando una ola de oportunidad. Esta ola apareció por ahí de 2004, cuando empezó a verse que turistas viajaban al espacio y pagaban grandes cantidades de dinero. Se abrieron oportunidades comerciales y nuestro motor estaba ya en un punto de más realismo, y ese fue el momento cuando yo pude decir: *bueno, este es el momento oportuno. Es ahora o nunca*", agrega.

Así, mientras a los 55 años muchos otros hubieran esperado la llegada del calorcito de la pensión, Franklin prefirió dejar su trabajo en la NASA, reubicar su centro de operaciones en Guanacaste e iniciar la aventura de ser empresario, proyecto que marcha viento en popa.

"Nuestra compañía tiene una visión muy amplia de establecer actividades en el espacio, y para eso vamos a requerir personal calificado.

Tenemos planes de instalar una base de pruebas en la Luna, para probar motores más grandes, más potentes, y eso va a requerir infraestructura de la compañía Ad Astra en la superficie lunar, con el consecuente requisito de personal de la compañía, que pueda estar trabajando allá. Yo no veo eso como una cosa tan exótica como mucha gente lo ve, pero algunos sí consideran que esto es ciencia ficción", explica. Pero viniendo de él esos planes, podemos considerarlos prácticamente un hecho.

Trabajo duro

Pero mientras todo eso se concreta, la vida del astronauta ha tenido muchos cambios. Por ejemplo, ahora solo vive un 30 por ciento de su tiempo en Estados Unidos, donde, entre otras cosas, tiene una oficina de su compañía y es

profesor adjunto en tres universidades. Otro 30 por ciento de su tiempo lo pasa en Costa Rica. Alquila una casa en Liberia, en donde vive con su esposa Peggy y su hija menor, Miranda, de 11 años. La empresa, cuya dirección general está en manos de su hermano, el ingeniero Ronald Chang Díaz, recibe a menudo a escuelas y a maestros para acercarlos a la ciencia de primer level.

"Invertir en educación es la mejor ruta al desarrollo. Estos chiquillos en unos diez años van a estar saliendo del colegio o de la universidad, y son capital humano para contratar", explica. También, debido a ese interés por la educación de las nuevas generaciones, Franklin participa en el desarrollo de la *Estrategia del Siglo XXI*, un trabajo que han llevado a cabo científicos y pensadores ticos para transformar el país en un estandarte de la tecnología.

Vida compartida

El resto de su vida transcurre en diferentes lugares del mundo. Asiste a muchos países a dar conferencias, a otros por invitaciones especiales o de trabajo.

"La compañía tiene una dimensión muy internacional, porque todo lo que tenga que ver con el espacio trasciende límites geográficos. Entonces muchas de las actividades que tenemos son en colaboración con otros países. Tenemos actividades técnicas en Canadá, donde desarrollamos uno de los componentes del motor. En Inglaterra tenemos otro de los componentes del motor. Tenemos oficinas en Frankfurt,

en Alemania, y ahora se han abierto ciertas oportunidades en el Medio Oriente. Paso mucho tiempo en aviones, mucho tiempo viajando de un lugar a otro", manifiesta Chang.

Aunque aclara que eso es un asunto que deteriora la salud, reconoce que en su caso no aplica mucho. Aunque ya no puede correr, nadar o subir árboles con la misma agilidad que antes, está tan sano, que a sus 57 años ni siquiera necesita lentes; ha perdido un poco el oído, pero por lo demás asegura contar con un excelente estado de salud. Quizá esa parte de su vida se la debe a su esposa, quien es médica.

Franklin siempre ha sido muy deportista. Desde joven practicaba atletismo, y en la NASA tenía una rutina que aún hoy trata de mantener.

Franklin vive uno de los mejores momentos de su vida. Su salud es buena, su empresa crece cada día y disfruta del respaldo y del cariño de sus seres queridos.

Lo que si se le complica a veces es lidiar con el estrés o compartir el tiempo que quisiera con su familia. A parte de esos detalles, asegura ser muy feliz, y no se cansa de agradecerlo.

“Yo no le pido a Dios nada más. Estoy contento con lo que me ha deparado. Estoy viviendo mi vida realizado, feliz. Espero poder contribuir a todo lo que estoy haciendo en estos momentos. Ver el desarrollo de este motor es un sueño de muchos años y yo creo que lo vamos a realizar, pero eso no va a ser por mí, va a ser porque tengo un equipo de gente muy capaz. La compañía tiene su

propia vida”, indica con entusiasmo. “Me siento una persona totalmente realizada. No tengo ninguna queja. ¡Estoy contentísimo! Si yo me muriera en este momento me moriría feliz. Todo lo que estoy haciendo ahora es disfrutando de algo que hice y que soñé. Simplemente estoy viviendo cada día muy tranquilo, y a la vez muy emocionado”, concluye.

Científico, hombre de familia y empresario. Así es Franklin Chang Díaz, uno de los costarricenses más queridos por sus compatriotas. Sus sueños seguirán elevándose fuera de la Tierra, y más allá. **B**



A sus 57 años, Franklin es un hombre ejemplar. Su éxito siempre provino de la dedicación y del esfuerzo.

Familia especial

Franklin Chang Díaz está casado con la especialista en medicina familiar Peggy Marguerite Doncaster. Vive junto a ella y a su hija Miranda (11 años), quien estudia en un colegio en el cantón de Liberia. Tiene tres hijas mayores: Lidia Aurora (19 años), quien estudia música en la Universidad de Massachusetts; Sonia Rosa (28 años), candidata al Senado en el mismo estado de Massachusetts; y Jean Elizabeth (32 años), quien estudió educación y se dedica a impartir clases de buceo en las Islas Vírgenes. Las tres, al igual que su padre, fueron alumnas del colegio La Salle. Franklin se reúne con sus hijas cada vez que puede, al igual que con los demás miembros de su familia: sus dos hermanos, sus tres hermanas y su madre.



Paseo Colón, 2005. Homenajeadó en el Festival de la Luz.



Colegio Lincoln, 2006. El contacto con la juventud ha convertido a Chang Díaz es un modelo para las nuevas generaciones.



Avenida Central, 1988. Es aclamado al volver al país.



Comisión de Notables, 2005. Formó parte del grupo que estudió el Tratado de Libre Comercio con Estados Unidos.



Talamanca, 1997. Franklin entregó a indígenas de la zona un diseño de su sueño: la nave Bekuo (estrella en bribri).



Siete vuelos, 2002. 1.601 horas en órbita y 3 caminatas espaciales.

¿Sabe qué es la andropausia?

Los expertos aseguran que es un error compararla con la menopausia. Las posiciones aún son encontradas sobre sus presencia y sus características.

*María Isabel Solís
CCSS/ Para BienESTAR
Ilustración: José Miguel Redondo
Fotografía: Ronald Pérez/ Producción Heidi Lotz*

Todavía genera polémica entre los profesionales en ciencias médicas. Un grupo considera que se trata

de un fenómeno inexistente, mientras que otro es contundente y asegura que se trata de un concepto que posee arraigo científico.

Para el doctor Eduardo Ruiz Munguía, especialista en medicina interna y sexología, la andropausia es un concepto que se discute hoy en los congresos médicos y que se emplea como un punto de partida para valorar los cambios masculinos que se producen tras la pérdida de la testosterona, la llamada hormona masculina. Sin embargo, existen posiciones

como la de los doctores Fernando Morales, Fabián Chaverri y Fabián Madrigal, los tres del Hospital Blanco Cervantes, que señalan que es un término peyorativo empleado para cuestionar la virilidad masculina.

Para los profesionales consultados, hay especialistas que se empeñan en establecer una comparación entre la menopausia (cese de la menstruación y de la capacidad reproductiva de la mujer) y la andropausia –período ligado a la disminución de la hormona masculina– que empieza en el hombre a partir de los 30 años.

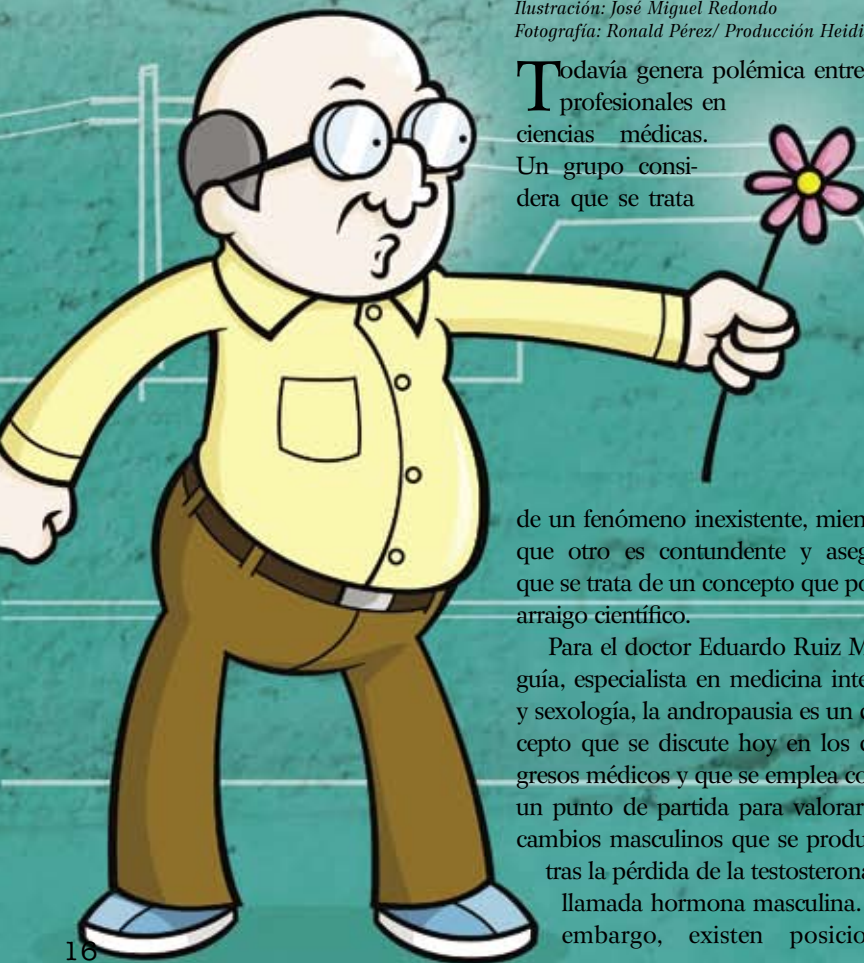
Sin embargo, para ellos, ambos fenómenos no se pueden comparar en virtud de que la disminución de la testosterona no pone en riesgo la capacidad reproductiva del hombre, mientras que en el caso de la mujer la respuesta es tajante: sí.

Inequívocamente, aseguran los médicos, todas las mujeres entran al período menopáusico, pero, no todos los hombres se afectan con la disminución de la testosterona; es decir, los varones no van experimentar impotencia, pérdida de la vitalidad o disminución de la libido.

Caras de la discusión

Esta disminución de la testosterona tampoco afecta la capacidad que tiene el hombre para tener una erección, pese al avance de su edad.

Los médicos reconocen que quienes llegan a tener problemas de impotencia son personas que poseen otras dificultades asociadas como la diabetes y la presión alta, y además, son personas depresivas, consumen muchos medicamentos, están sometidos a grandes dosis de estrés o tienen severos problemas de pareja. Señalan que existe una enfermedad claramente definida que se



conoce como hipogonadismo, que si explica la disminución patológica de la testosterona, pero, indican que solo una muy pequeña porción de hombres la padece. Aún así, la reducción de la hormona masculina no es tan dramática como en el caso de las mujeres.

Para Morales, Chaverri y Madrigal, la irritabilidad que experimentan los hombres a cierta edad, más bien está ligada a cambios sociales, económicos y psicológicos, como es por ejemplo el enfrentarse a la jubilación y no tener ningún proyecto de vida.

Los médicos manifiestan que esa adaptación a un cambio de vida tan brusco afecta severamente al hombre, incluso mucho más que como le pasa a la mujer. En ese sentido, los médicos aseguran que al menos cinco años antes de enfrentarse a la jubilación,

el hombre debe tener muy claro qué va a hacer en ese tiempo libre, además destacan la importancia de la recreación, la actividad física y la buena alimentación, todo amparado dentro de un plan estructurado de vida.

Otro fenómeno que no tiene relación con la andropausia es el término que se ha acuñado de “viejo verde”. Éste suele darse pues conforme avanza la edad, el hombre se torna más desinhibido para expresar sus impulsos –y si fue un “picaflor” cuando joven– lo será más fuertemente en la adultez, como fiel reflejo de la inculcada cultura machista de nuestra sociedad.

La andropausia es un término que se acuña a escala científico, pero que algunos profesionales aún prefieren no hablar de él, ni compararlo con la menopausia. **B**



¿Es el hombre el sexo fuerte?

El estilo de vida y la cultura machista han convertido al hombre en el ejemplar representativo del sexo débil. Aún muchos varones creen que su cuerpo resiste cualquier prueba.



María Isabel Solís R
CCSS/ Para BienESTAR
Ilustración: José Miguel Redondo

Son más dejados, sus estilos de vida son más insalubres, tienen mayores excesos, poseen menos tolerancia al dolor y consultan menos que las mujeres. Estas son algunas de las conclusiones a las que llegan los especialistas para comprender el porqué el hombre tiene una esperanza de vida menor que la mujer.

No se trata de un fenómeno nuevo en Costa Rica. Más bien parece ensancharse cada año que pasa. De acuerdo con datos emanados del Instituto de Estadísticas y Censos (INEC), en 2006 murieron 9.697 hombres y 7.069 mujeres. Los hombres son presa fácil de las tres primeras causas de muerte en el país: las enfermedades cardiovasculares, el cáncer y las causas externas de morbilidad y mortalidad como los accidentes de tránsito, los suicidios y los homicidios.

Las cifras aportadas por el INEC revelan que en el período del análisis fallecieron por esas tres causas 6,376 hombres, mientras que por las mismas dificultades dejaron de existir 4.382 mujeres. Estas enfermedades representan el 64.2 por ciento de la mortalidad total que se registró en el país el año anterior. Mientras que la esperanza de vida

para el varón actualmente es de 76 años, para la mujer es de 81 años, lo cual explica el porqué existen más viudas que viudos. La brecha en este indicador de desarrollo se observa desde 1900, pero se ensanchó en la última década, cuando la diferencia entre sexos es cinco años. ¿Cuáles son las razones que explican esta situación? Internistas, urólogos, geriatras y especialistas en medicina familiar apuntan a diversos motivos para entender este fenómeno. Señalan los estilos de vida,

los patrones de crianza, la protección hormonal, la organización de los servicios, la función reproductiva y las cuestiones laborales, entre otras causas.

Para los doctores Eric Miranda y Daniel

Valerio, médicos del Hospital Raúl Blanco Cervantes, la ganancia en la expectativa de vida que tiene la mujer se debe, fundamentalmente, a la protección hormonals.

Natura protege

A juicio de los profesionales, natura juega un papel fundamental en este fenómeno, porque protege a la mujer –que es la pieza esencial en la reproducción–. “Es un diseño de la naturaleza”, aducen.

Actualmente en Costa Rica la esperanza de vida para el varón es de 76 años, para la mujer es de 81 años.

Los médicos se atreven a decir que la mujer es más cuidadosa con su dolor, consigo misma y tiene mayor tolerancia al sufrimiento que los hombres, además de que a la naturaleza le conviene que la mujer viva más por su función reproductora. Según los especialistas, de las enfermedades que más perjudican a la población masculina destacan los males cardiovasculares. Y se ha demostrado científicamente que, antes de los 50 años, el sector femenino goza de una protección que le da la progesterona, mientras que después

de esa época tales enfermedades tratan por igual a los dos sexos.

Fernando Morales Martínez, Director del Hospital Raúl Blanco Cervantes, considera que los estilos de vida que tradicionalmente ha tenido el hombre lo exponen a enfermedades que matan. “El hombre fuma, toma licor y es más desordenado para comer. Y esos factores de riesgo están ligados a las principales causas de mortalidad que sufre el país”, explica.

Según Miranda y Valerio, se suma a estas ventajas que la mujer por su período de fertilidad y maternidad, es más vigilada por el personal de salud, mientras que el hombre, después de la edad infantil, se pierde del sistema de salud y acude a los servicios médicos cuando tiene un fuerte padecimiento que está a punto de producirle la muerte. Es decir, la mujer acude a clínicas y a hospitales por sus propios pasos, mientras que el hombre ingresa en camilla, tras el chillido de las llantas de ambulancias y el aullar de sirenas.

Los especialistas reconocen que existe una necesidad de promover esquemas de servicio que le permitan al varón acudir a los controles médicos periódicos de presión arterial, glucosa, lípidos (colesterol y triglicéridos), y desde luego, la próstata después de los 40 años. **B**

La brecha se ensancha

Esperanza de vida en años al nacimiento en Costa Rica, según sexo.

Año	Hombres	Mujeres
1900	33.70	35.70
1910	34,40	35,80
1920	34,40	35,50
1930	41.50	43,01
1940	46,06	47,85
1950	54.18	57,06
1960	61,13	64,15
1970	63,85	67,20
1980	71,60	76,88
1990	74,31	79,21
2000	74,81	80,29
2007	76	81

Fuente: Evolución de la Esperanza de Vida al Nacimiento 1900-2000.
Instituto Nacional de Estadísticas y Censos.



Receta para casados, solteros o divorciados

Buena nutrición con o sin compañía

Aunque la mayoría de hombres creen que su aparato digestivo es una especie de bolsa a la cual se le puede echar cualquier tipo de alimento, muchos se están dando cuenta del error.



*Alejandro Vargas / Para BienESTAR
Fotografía: Ronald Pérez/ Producción: Heidi Lotz
Fotografía sondeo: Alejandro Vargas*

Si usted es de los que come fuera de la casa, está en las filas de los divorciados o en la permanente soltería, deberá poner su mano en el corazón y su mirada en el plato antes de bajar el siguiente bocado.

Su trabajo generalmente lo separa del hogar donde el balance nutricional casi siempre es mejor que el del restaurante, la soda o la barra de comida rápida por más opciones que tenga.

Pero, si usted está en el grupo de la gente divorciada o en el selecto grupo de solteros, enfrenta una barrera aún mayor para lograr una adecuada nutrición. Aunque coma en su casa, el lema posiblemente será: “no pasar hambre” antes que fijarse en la calidad alimenticia. Algo así como por salir del paso.

Sea cual sea su situación, incluso la un hombre felizmente casado, póngale ojo al plato y explíquelo a los suyos que a partir de los treinta su cuerpo viene cambiando y sus hábitos alimenticios deben ser mejores para compensar el irreversible mandato de la madre naturaleza.

Cuando el cuerpo masculino empieza a envejecer, baja la producción de testosterona y de la hormona del crecimiento que antes le ayudaba a quemar grasa de manera natural. Ahora, necesitará una alimentación correcta y al menos una hora de

ejercicio, cinco veces a la semana, según indicación de la Organización Mundial para la Salud.

¿Qué no debe faltar?

Glenda Villalobos, profesora de nutrición de la Universidad de Costa Rica, explica que en la dieta de los hombres adultos no deben faltar los vegetales y las frutas —en tres y en dos proporciones al día respectivamente—, tanto en ensaladas verdes o en picadillos de legumbres. La hidratación con agua debe sustituir siempre las gaseosas o las bebidas saborizadas.

La nutricionista Alisa Soto recomienda que deben estar presentes los seis grupos de alimentos básicos, los cuáles son: lácteos descremados, frutas frescas, carnes magras, cereales (preferiblemente integrales), vegetales y una moderada cantidad de grasas como aceites vegetales, aceitunas, aguacates y semillas. Las porciones dependerán de la edad, la estatura, la contextura y la actividad física.

Lograr un efecto positivo en el grupo de hombres adultos no es tan sencillo como dar un listado de recomendaciones. Culturalmente no son tan “vanidosos” como las mujeres y además, si no tienen una orden médica de por medio, es difícil que le pongan cuidado al balance nutricional. Esta población baja peso más

rápido en relación con las mujeres, ya que sus cuerpos reaccionan positivamente ante pequeños ajustes en la alimentación pues nunca antes se habían sometido a dietas.

Villalobos opina que esa es la tendencia observada en hombres de 35 a 45 años. “Con los hombres de más edad es un poco más difícil, ya que tienen hábitos más establecidos y no están tan dispuestos a dejar lo

que han hecho durante toda su vida, aunque siempre existen excepciones a la regla”, asegura la profesional.

Dulce compañía

La convivencia con otra persona favorece mejores resultados en la nutrición de los hombres adultos. Según Soto, si el hombre tiene ayuda al momento de comprar y de preparar los alimentos, el cambio

será más positivo. Mientras usted no tenga ese sostén, es mejor que comprenda cuestiones básicas como que las grasas vegetales siempre son más favorables que las animales, y que el pescado, el queso, el yogur y las fibras dietéticas son fuente importantes de energía.

Para encontrar estas últimas deberá fijarse que las etiquetas indiquen: “trigo entero”, “grano integral” u “hojuelas integrales”. Eso sí, tome líquido para evitar el estreñimiento.

Y si todo esto le parece muy complicado mejor ponga atención a lo que otros ya hicieron tras una consulta profesional. **B**

Si toma...
Quien ingiere licor debe tomar en cuenta que cada trago provee un aporte calórico importante: 200 kilocalorías (en promedio) que equivalen a una taza de harinas como el arroz o los macarrones.

Hombres a dieta

Cuatro pacientes de la Clínica Zúrik, en Alajuela, relatan sus experiencias después de haber aplicado cambios en su dieta sugeridos por la nutricionista Gabriela Soto Ocampo.



José Luis Jiménez, Alajuela

“Fui donde una nutricionista porque mi médico me lo recomendó, sino no hubiera ido. No creía en los nutricionistas. Ahora he cambiado de criterio. Estaba pasado de peso y tiendo a ser hipertenso. Al principio me costó dejar de desayunar pesado, es decir, gallo pinto, huevos, natilla y pan. Ahora, aprendí a comer yogur a media mañana y a dejar de comer carnes rojas con tanta frecuencia”.



Douglas Barrantes, Heredia

“No tenía resultados positivos con las recomendaciones que me daba la gente. Decidí probar una opinión más científica. Me ha ido bien y mi estilo de vida cambió. Asistí en noviembre a la primera cita. Al principio no vi resultados. Pero de enero para acá, mi metabolismo se adaptó. Ya estoy en el peso ideal. La dieta sugerida no representa ningún sacrificio. Aprendí a comer a la horas y a distinguir los tipos de grasas”.



Jorge Barrantes, San José

“Con el estrés del trabajo uno hace muchos desórdenes. Estoy empezando con una nutricionista desde hace tres semanas. Antes, había hecho dietas muy estrictas, pero hasta ahora me están enseñando a comer de todo. Entré pesando 96 kilos y ya voy por 92. Juego fútbol o mejor dicho, ¡mejengueo! También voy al gimnasio. Creo que de nada vale hacer dieta, si no se acompaña de deporte”.



Gustavo Redondo, Cartago

“Mi alimentación no era muy buena. Soy instructor y la gente se crea un prototipo de imagen de nosotros. Tenía unos kilos de más. Mi estatura es de 1.71 metros y pesaba 82 kilos. Ahora estoy en 73 kilos. Logré el objetivo. No era perder peso por perderlo, si no tener conciencia de que una buena alimentación es sinónimo de un buen estilo de vida”.

Cuando el problema llega al estómago

El desordenado estilo de vida de nuestros días está afectando seriamente el aparato digestivo de los hombres.

Pablo Fonseca
Para BienESTAR
Ilustración: José Miguel Redondo

Salir de la casa sin desayunar, almorzar una comida rápida, tomar algunas copas o fumar con los amigos antes de llegar a casa y acostarse justo después de cenar... aunque parezca un poco exagerado, estos hábitos se están comenzando a convertir en la norma y no en la excepción de muchos varones en nuestro país.



Mientras tanto, el aparato digestivo hace lo posible por responder a estas verdaderas agresiones.

Aunque intervienen otros factores, hay momentos en que el estómago simplemente no puede recuperarse y, entonces, aparece alguna de las enfermedades englobadas dentro del “síndrome dis péptico”.

De acuerdo con el doctor Manuel Chaves, especialista en el aparato digestivo, entre las enfermedades que incluye este síntoma resaltan la hernia diatal, la gastritis y la úlcera.

En el peor de los casos, el descuido de una gastritis, por ejemplo, podría llevar al desarrollo de un cáncer que, si no es diagnosticado y tratado a tiempo, puede causar la muerte.

Consecuencia del exceso

La hernia diatal se produce cuando una parte del estómago deja el abdomen y “sale” hacia el tórax. Esto causará que los ácidos del estómago lleguen hasta un órgano que no está preparado para recibirlos.

Ese es el momento cuando se siente un ardor o una acidez en lo que comúnmente se conoce como “la boca del estómago”. No existe una sola causa para la aparición de una hernia diatal aunque, de acuerdo con el gastroenterólogo Herberth Burgos Quirós, influyen notablemente la obesidad y la predisposición genética. “Los malos hábitos alimenticios como el comer

en exceso, la diabetes, el fumado, el alcohol y el acostarse menos de dos horas después de la última comida también pueden desencadenar una hernia diatal”, explica Burgos.

El tratamiento de una hernia usualmente no requiere de intervención quirúrgica.

Esa molesta irritación

La gastritis es la inflamación de las capas más internas del estómago, sobre todo de la mucosa. Tiene síntomas similares a los de la hernia diatal, pues también se manifiesta con ardores en la parte superior del estómago. Las causas de una gastritis también son variadas e incluyen la posibilidad de que la bilis se devuelva en las personas a quienes se les ha extraído la vesícula, y que la persona tenga un hígado graso o tome medicamentos irritantes.

Sin embargo, una causa muy común de las gastritis costarricenses, según explicó el doctor Cervantes, es la presencia de la bacteria *helicobacter pylori*. Al menos el 90 por ciento de los costarricenses tienen esta bacteria en sus estómagos, aunque solamente un 10 por ciento desarrolla alguna enfermedad ligada a ella. El que algunas personas se enfermen y otras no depende del desbalance que se presenta cuando disminuyen los factores de defensa respecto de los factores de agresión de la bacteria.

Entre los factores de defensa se encuentran tener un peso saludable, alimentarse siempre a las mismas horas y evitar los excesos de grasas, de ácidos y de condimentos en las comidas. Si usted no practica estos hábitos estará potenciando los factores de riesgo. El doctor Burgos recomienda dormir con la almohada un poco levantada pero no con muchas cabeceras, además de vestir ropa holgada, que no lo presione, para evitar la gastritis. En el caso de los

pacientes diabéticos e hipertensos es recomendable revisar el tratamiento con el fin de sustituir aquellos medicamentos que pudieran producir gastritis del tipo químico.

La gastritis no tratada eleva las posibilidades de que una persona desarrolle cáncer de estómago.

Herida interior

La úlcera es la lesión de la membrana mucosa del estómago que no cicatriza. El 90 por ciento son causadas

por una bacteria de la misma familia de la *helicobacter*, diferente a la responsable de la gastritis, aunque también puede ser producida por medicamentos como el ácido acetilsalicílico.

Se manifiesta con síntomas similares a la gastritis, con la diferencia de que el ardor es más severo. En un 18 por ciento de los casos las personas no presentan ningún síntoma, lo que dificulta el diagnóstico. El tratamiento más efectivo es eliminar por completo la bacteria que la produce por medio de antibióticos. Para tratar los síntomas es necesario tomar medicamentos que neutralicen los ácidos producidos por el estómago.

¿Cómo prevenir?

Debido a que son causadas por factores distintos, no existe manera de asegurarse para no padecer alguna de las enfermedades incluidas dentro del síndrome dispéptico. Sin embargo sí se pueden potenciar los factores de defensa y disminuir los de riesgo.

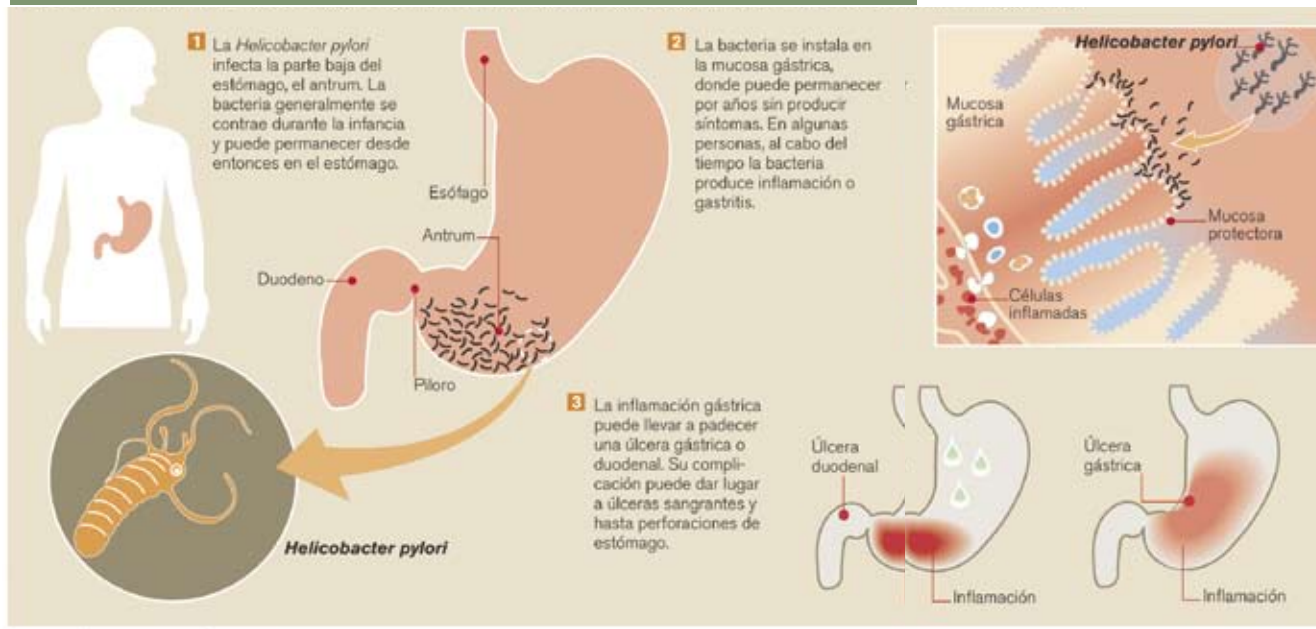
Uno de los factores primordiales es tener una alimentación de calidad. Esto, además de una dieta compuesta en su mayor parte por frutas y verduras, incluye comer a las mismas horas, con calma y masticando bien. Evitar las grasas, los condimentos, el picante y los ácidos será siempre agradecido por su estómago. El doctor Chaves también recomienda comer pocas carnes rojas: solamente una vez al mes.

El segundo punto en importancia es hacer ejercicio. Cuando usted hace ejercicio libera estrés y es precisamente la tensión del día a día la que muchas veces “dispara” estos padecimientos. Si el estrés se convierte en una presión u obligación, los beneficios para el aparato digestivo desaparecerán. No fumar y beber alcohol moderadamente le permitirá prevenir las enfermedades.

Evite tomar medicamentos muy concentrados innecesariamente porque dañan el estómago. Si se la recetaron para bajar el riesgo de un paro cardíaco, ingiera la cantidad adecuada.

Trate de no caer en el ritmo de vida que representan las *fast food* y aprendan a cuidar mejor su organismo. **B**

Helicobacter Pylori
Bacteria responsable de causar úlceras
Esta bacteria descubierta hace dos décadas es responsable del 90% de las úlceras duodenales y hasta el 80 % de las gástricas.



FUENTE: COMITÉ NOBEL PARA FISIOLÓGIA O MEDICINA.