

# HEALTH TIPS

## Consejos de Salud

### SPECIAL MEN'S HEALTH EDITION

### UNA EDICIÓN ESPECIAL PARA LA SALUD DE LOS HOMBRES



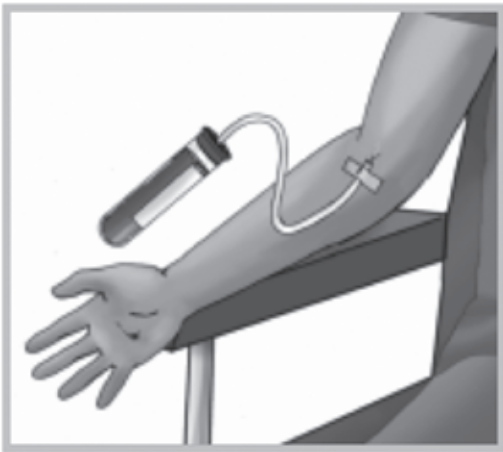
Visit Your Doctor for Good Health

## Vísite a Su Doctor para una Buena Salud

Hola, soy Alberto. Soy un hombre de 55 años y tengo una historia para compartir con usted.

Déjeme empezar diciendo que yo era el tipo de hombre que siempre pensaba que nunca me pasaría nada. Así que, nunca estuve interesado en hacer nada para evitar enfermarme.

Hace dos años, mi esposa me dijo: "Necesitas ir al doctor para asegurarte de que estás saludable. Gastas más tiempo y dinero cuidando de tu carro que cuidando de tu salud." Yo no quería ir al doctor pero decidí ir para que mi esposa no se preocupara. Ese día mi doctor me dijo que necesitaba hacerme una prueba de detección para el cáncer de la próstata. Este tipo de cáncer pasa cuando las células cancerosas crecen en la próstata. La próstata es una glándula en el sistema reproductivo del hombre que ayuda a producir la mayoría del líquido que hace el semen. Él me dijo que los hombres que tienen 50 años o más deben hacerse la prueba de detección para este tipo de cáncer.



Así que fui a hacerme la prueba. Me sacaron una muestra de sangre y me hicieron un examen rectal. Me dio mucha pena porque me atendió una enfermera. Pero me alegré de ir a hacerme la prueba porque, para mi sorpresa, yo tenía cáncer de próstata. Tuve suerte de que lo encontraran en una etapa muy temprana. Ahora, después de mi tratamiento, estoy mucho mejor.

Así que por esto es que quería contarle mi historia. La mayoría de los hombres que conozco no les gusta ir al doctor. ¿Por qué? Porque pensamos que...

- Somos fuertes, y por esto no necesitamos ir a ver al doctor.
- Tenemos otras responsabilidades que son más importantes, como el trabajo.
- Nunca nos va a pasar nada.
- Asusta saber que algo en nuestra salud está mal, así que para qué saber.
- Puede ser penoso o incómodo.

Pero adivine qué... después de pasar por el tratamiento del cáncer, y ver lo preocupadas que estaban mi esposa y mi hija, me di cuenta de que es muy importante estar saludable y ver al doctor a menudo. No me gustó ver a mi familia preocupada por mí. Así que, cuide de su salud. Recuerde estas cosas importantes:

- Visite a su doctor regularmente.
- Ponga a un lado cualquier sentimiento de pena que pueda tener y pida lo que necesite. Si se siente más cómodo hablando con un doctor que con una doctora, pida uno.
- Si no habla inglés, pida un intérprete. Es su derecho.
- Es mejor saber más pronto que tarde si usted tiene algo, para que pueda obtener tratamiento rápido. De esta manera usted puede volver a ser una persona saludable.



Hi, I am Alberto. I am a 55 year-old man and I have a story to share with you.

Let me start by saying that I was the kind of man who always thought that nothing would ever happen to me. So, I was never interested in doing anything to prevent me from getting sick.

Two years ago, my wife told me: "You need to go to the doctor to make sure you are healthy. You spend more time and money taking care of your car than taking care of your health." I did not want to go to the doctor but I decided to go so my wife wouldn't worry. That day my doctor told me that I needed to be screened for prostate cancer. This type of cancer happens when cancerous cells grow in the prostate. The prostate is a gland in the male reproductive system that helps produce the majority of the liquid that makes up the semen. He told me that men who are 50 years of age and older should get a screening test for this type of cancer.

So I went to get tested. They took a blood sample and did a rectal exam. It was very embarrassing because I was seen by a female nurse. But I am glad I went to get the test because to my surprise, I had prostate cancer. I was lucky that it was caught at a very early stage. Now, after my treatment, I am doing much better.

So this is why I wanted to share my story with you. Most men I know do not like to go to the doctor. Why? Because we think that...

- We are tough, so we do not need to see a doctor.
- We have other responsibilities that are more important, like work.
- Nothing will ever happen to us.
- It is scary to find out that something is wrong with our health, so why find out.
- It can be embarrassing or uncomfortable.



But guess what... after going through the cancer treatment, and seeing how worried my wife and my daughter were, I realized that it is very important to be healthy and see the doctor often. I did not like seeing my family worried about me. So, take care of your health. Remember these important things:

- Visit your doctor regularly.
- Push aside any feelings of embarrassment you may have and ask for what you need. If you feel more comfortable talking to a male doctor, ask for one.
- If you do not speak English, ask for an interpreter. It is your right.
- It is better to find out sooner than later if you have something so you can get treatment right away. This way you can go back to being a healthy person.

# How Much Do You Know about Regular Checkups and Screening Tests?

## ¿Cuánto Sabe Usted sobre los Chequeos Regulares y las Pruebas de Detección?

Esta es una verdad sobre los hombres y su salud: Es más probable que un hombre espere más que una mujer para ir a ver a su doctor para hacerse su chequeo regular. Para mantenerse saludable, usted debe visitar a su doctor una vez al año para hacerse un chequeo regular. En esa visita, su doctor va a revisar su presión de la sangre, su altura y su peso. Dependiendo de su edad, su doctor le va a recomendar algunas pruebas de detección temprana. Estas son pruebas que usted se hace aun cuando no tiene ninguna señal o síntoma de una enfermedad. Con estas pruebas, los doctores pueden encontrar temprano un problema de salud y darle a usted el tratamiento a tiempo. Así que vamos a aprender sobre algunas pruebas que son parte del chequeo regular y algunas pruebas de detección temprana a través de este simple examen.

Here is one fact about men and their health: Men are more likely than women to wait to see their doctor for a regular checkup. To stay healthy, you should visit a doctor once a year for a regular checkup. At that visit, your doctor will check your blood pressure, height and weight. Depending on your age, your doctor will recommend some screening tests. These are tests that you get even if you do not have any signs or symptoms of a disease. With these tests, doctors can find a health problem early and give you treatment on time. So let's learn about some tests that are part of the regular checkup and some screening tests, through this simple quiz.

### 1. ¿Qué tan seguido debe chequearse la presión de la sangre?

- A. Una vez al mes
- B. Cada 2 años
- C. Cada 5 años

La respuesta es B. Empezando a los 18 años, usted debe chequearse la presión de la sangre al menos cada 2 años.



### 1. How often should you have your blood pressure checked?

- A. Once every month
- B. Every 2 years
- C. Every 5 years

The answer is B. Starting at age 18, you should check your blood pressure at least every 2 years.

### 2. ¿Hay alguna prueba de chequeo para el cáncer testicular?

- A. Sí
- B. No

La respuesta es A. Sí. El doctor debe revisar sus testículos durante su chequeo regular. Usted también debe revisar sus propios testículos una vez al mes. Esto se llama un autoexamen testicular. Cuando vaya al doctor, pregúntele cómo revisar sus testículos, qué tan seguido lo debe hacer, y cuándo debe empezar a hacerlo.



### 2. Is there a test to check for testicular cancer?

- A. Yes
- B. No

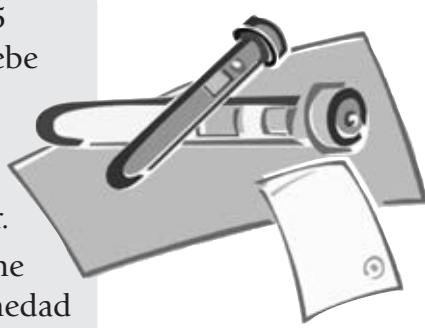
The answer is A. Yes. The doctor should check your testicles during your regular checkup. You should also check your own testicles every month. This is called a testicular self-exam.

When you go to the doctor, ask how to check your own testicles, how often you should do it, and when you should start doing it.

### 3. ¿A qué edad debe empezar a chequear su colesterol regularmente?

- A. 35
- B. 50
- C. 55

La respuesta es A. Si tiene 35 años de edad o más, usted debe chequear su colesterol regularmente. Pregúntele a su doctor o enfermera qué tan seguido lo debe chequear. Si es menor de 35 años Y tiene diabetes, presión alta, enfermedad del corazón, o fuma, entonces pregúntele al doctor si usted necesita chequear su colesterol más temprano.



### 3. At what age should you begin having your cholesterol checked on a regular basis?

- A. 35
- B. 50
- C. 55

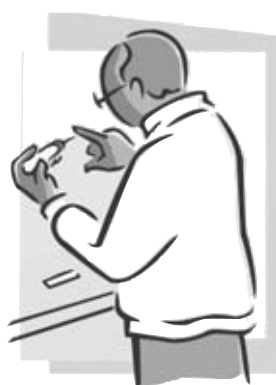
The answer is A. If you are 35 years old or older, you should check your cholesterol regularly. Ask your doctor or nurse how often you should get it checked.

If you are younger than 35 AND you have diabetes, high blood pressure, heart disease, or you smoke, then ask your doctor if you need to get your cholesterol checked earlier.

### 4. Si usted tiene la presión de la sangre o el colesterol alto, ¿para qué otras enfermedades se debe hacer pruebas de detección?

- A. Hepatitis
- B. Glaucoma
- C. Diabetes

La respuesta es C. Las personas que tienen la presión o el colesterol alto, también pueden tener diabetes. Estas condiciones también aumentan sus posibilidades de tener un ataque al corazón.



### 4. If you have high blood pressure or high cholesterol, what other diseases should you also be screened for?

- A. Hepatitis
- B. Glaucoma
- C. Diabetes

The answer is C. People, who have high blood pressure or high cholesterol, can also get diabetes. These conditions also increase your chances of having a heart attack.

### 5. ¿A qué edad debe empezar a hacerse la prueba de detección para el cáncer colorectal?

- A. 40
- B. 50
- C. 60

La respuesta es B. Usted debe hacerse la prueba de detección para el cáncer colorectal cuando cumpla 50 años. Si el cáncer colorectal corre un su familia, es posible que usted necesite hacerse la prueba más temprano.



### 5. At what age should you start being screened for colorectal cancer?

- A. 40
- B. 50
- C. 60

The answer is B. You should get your colorectal cancer screening when you turn 50 years old.

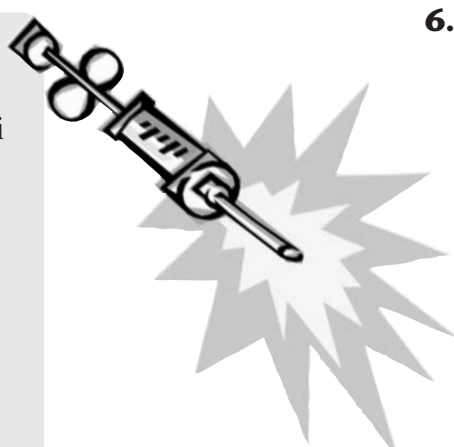
If colorectal cancer runs in your family, you may need to get the test earlier.

### 6. ¿Qué vacuna debe de ponerse después de los 65 años?

- A. Neumonía
- B. Varicela
- C. Sarampion

La respuesta es A. Si tiene 65 años o más, debe ponerse la vacuna contra la neumonía. Si usted es menor de 65 años, puede preguntarle a su doctor si usted debe ponerse la vacuna.

Si tiene 50 años o más, debe también ponerse la vacuna contra la gripe cada año.



### 6. Which vaccine should you get after turning 65?

- A. Pneumonia
- B. Chicken pox
- C. Measles

The answer is A. If you are 65 years old or older, you should get the pneumonia vaccine. If you are younger than 65, you can ask your doctor if you should get the vaccine.

If you are 50 years old or older, you should also get the flu shot every year.



# Protect Your Health by Using Condoms!

# ¡Proteja Su Salud Usando Condones!

Los condones le pueden ayudar a proteger su salud. Como sabrá, los condones son cubiertas delgadas que se pone el hombre durante el sexo. Los condones son muy buenos porque ellos le pueden proteger de enfermedades que se pasan de una persona a otra cuando tienen sexo. A estas enfermedades se les llama enfermedades de transmisión sexual o ETS. Algunos ejemplos de las ETS son el VIH, la gonorrea y la clamidia.

Usted debería saber que los únicos condones que protegen contra el VIH y otras ETS son los condones hechos de látex o de poliuretano. Así que asegúrese de que la envoltura o la etiqueta diga "látex" o "poliuretano". Los condones hechos de piel de animal, o que brillan en la oscuridad, o que tienen formas graciosas, no protegen. Esos tipos de condones están hechos para divertirse, no para proteger.


Los condones también tienen otro beneficio. Ellos pueden evitar que pase un embarazo al no dejar que el esperma entre al cuerpo de la mujer. Los condones no cuestan mucho dinero y muchas veces se consiguen gratis en las clínicas de salud públicas. Los condones son fáciles de usar. Así que vamos a ver cómo se usa un condón correctamente:

Condoms can help you protect your health. As you may know, condoms are a thin covering worn by men during sex. Condoms are very good because they can protect you from diseases that are passed from one person to another when having sex. These diseases are called sexually transmitted diseases or STDs. Some examples of STDs are HIV, gonorrhea and chlamydia.

You should know that the only condoms that protect against HIV and other STDs are condoms made of latex or polyurethane. So make sure the label or wrapper says "latex" or "polyurethane". Condoms made of animal skin, or that glow in the dark, or are funny shapes, do not. Those types of condoms are meant for fun, not protection.

Condoms also have another benefit. They can prevent a pregnancy from happening by keeping the sperm from entering the woman's body. Condoms do not cost a lot of money and many times are available for free at local public health clinics. Condoms are easy to use. So let's see how to use a condom correctly:

**1**




**Revise la fecha de vencimiento. Si ya ha pasado la fecha, no lo use. Use uno que no se haya vencido.**

.....

*Check the expiration date. If the date has passed, do not use it. Use one that has not expired.*

**2**



**Empuje el condón hacia abajo del paquete antes de abrirlo.**

.....

*Push the condom down in the package before you open it.*

**3**



**Abra el paquete con sus dedos. No use nada afilado.**

.....

*Open the package with your fingers. Do not use anything sharp.*

**4**




**Agarre el condón de la punta y póngalo en la punta del pene.**

.....

*Hold the condom by the tip and place it at the tip of the penis.*

**5**



**Apriete la punta del condón y desenróllelo a lo largo del pene.**

.....

*Squeeze the tip of the condom and roll it down the length of the penis.*

**6**



**Ahora está listo para tener relaciones sexuales.**

.....

*You are now ready to have sex.*

**7**



**Después de tener relaciones sexuales, detenga el condón por la base del pene y quíteselo con cuidado.**

.....

*After sex, hold the condom at the base of the penis and remove it carefully.*

**8**




**Hágale un nudo.**

.....

*Tie a knot.*

**9**



**Asegúrese de tirarlo en la basura, no en el excusado.**

.....

*Be sure to throw it in the trash, not in the toilet.*



## The National Hotline for Migrant Families

*Free educational assistance to migrant farmworker children*

To see if your children would benefit from this support call the National Hotline for Migrant Families at:

**1-800-234-8848**

## Número Nacional para Familias Migrantes

*Ofrece asistencia gratis en los estudios a hijos de campesinos migrantes*

Para ver si sus hijos se pueden beneficiar de este apoyo, llame al número Nacional para Familias Migrantes

**1-800-234-8848**

## Let's Talk about Erectile Dysfunction

# Hablemos sobre la Disfunción Eréctil

**Dr. Pérez:** Hola Alberto. Y, ¿qué le trae por aquí hoy?

**Alberto:** Dr. Pérez, estoy teniendo problemas para tener sexo con mi esposa. Han pasado 3 meses desde que tuve sexo con ella y sé que algo tiene que estar mal.



**Dr. Pérez:** Vamos a hablar y así poder entender qué pasa.

**Alberto:** No entiendo por qué esto me está pasando.

**Dr. Pérez:** Creo que usted puede tener algo que se llama disfunción eréctil. Muchos hombres tienen este problema de salud, especialmente después de los 50 años. Usted no está solo, Alberto. La disfunción eréctil pasa cuando no llega suficiente sangre al pene y esto no deja que el pene se ponga duro. Esto puede pasar por diferentes razones. Puede pasar cuando hay un problema con el cerebro, las hormonas, los nervios, los músculos o las venas. Este problema también puede pasar si usted está bajo mucho estrés, si está deprimido, o si está ansioso.



**Alberto:** No creo que sea estrés. Yo estaba muy feliz hasta que todo esto empezó.

**Dr. Pérez:** Bueno, entonces tenemos que revisar otras cosas. Cuando alguien toma mucho alcohol o usa drogas, esto puede afectar su vida sexual. ¿Qué tan seguido toma usted? ¿Usa drogas?

**Alberto:** No, no uso drogas. Es posible que me tome uno o dos bebidas los fines de semana.



**Dr. Pérez:** Bueno. También puedo ver de su historia médica que la presión de su sangre está bien. Así que vamos a hacerle unos exámenes de sangre para chequear el colesterol y el azúcar en su sangre para asegurarnos de que no tenga otros problemas como la diabetes.



**Alberto:** Doctor, ¿este problema va a durar mucho tiempo?

**Dr. Pérez:** Eso va a depender de lo que está causando la disfunción eréctil. Por ejemplo, si usted tiene un problema del corazón o diabetes, usted se puede mejorar al tratar esos problemas de salud. Si sigue teniendo problemas con el sexo después de que tratemos la condición de salud que está causando su problema, entonces tenemos varias medicinas que usted puede probar. Estas medicinas pueden funcionar bien para algunos hombres y muchos hombres no sienten ningún efecto secundario. Así que hay opciones para que usted pueda volver a tener una vida sexual normal. Vamos a tomar un paso a la vez, ¿está bien?



**Dr. Pérez:** Hi Alberto. So, what has brought you here today?

**Alberto:** Dr. Perez, I am having problems having sex with my wife. It's been 3 months since I had sex with her and I know something has to be wrong.

**Dr. Pérez:** Let's talk about it so we can figure this out.

**Alberto:** I don't understand why this is happening to me.

**Dr. Pérez:** I think you may have something called erectile dysfunction. Many men have this health problem, especially when they are over age 50. You are not alone, Alberto. Erectile dysfunction happens when not enough blood gets into the penis which keeps the penis from getting hard. This can happen for different reasons. It can happen when there is a problem with the brain, hormones, nerves, muscles or veins. This problem can also happen if you are under a lot of stress, if you are depressed, or if you are anxious.

**Alberto:** I do not think it is stress. I was pretty happy until all of this started.

**Dr. Pérez:** Ok, then we have to check some other things. When someone drinks too much alcohol or uses drugs, it can affect their sexual life. How often do you drink? Do you use drugs?

**Alberto:** No, I do not use drugs. I may have a drink or two over the weekends.

**Dr. Pérez:** Ok. I can also see in your medical history that your blood pressure is fine. So, let's do some blood tests to check your cholesterol and the sugar in your blood to make sure you do not have other problems, like diabetes.

**Alberto:** Doctor, is this problem going to last for a long time?

**Dr. Pérez:** That will depend on what is causing the erectile dysfunction. For example, if you have a heart problem or diabetes, you can get better by treating those health problems. If you keep having trouble with sex after we treat the health condition that is causing your problem, then we have several medicines that we can try. These medicines can work well for some men and many do not feel any side effects. So there are options for you so you can get back to having a normal sex life. Let's take it one step at a time, ok?

### Entonces, ¿qué pasó con Alberto?...

Resultó que Alberto tenía diabetes. Ahora toma la medicina correcta y sigue una dieta especial para controlarla. Su vida sexual ha mejorado. Hablar sobre la disfunción eréctil con su doctor puede ser algo difícil de hacer, pero es muy importante que lo haga. No espere y visite a su doctor.

### So, what happened to Alberto?...

It turned out that Alberto had diabetes. He is now taking the right medicine and is on a special diet to control it. His sex life has gotten better. Talking about erectile dysfunction with your doctor may be something hard to do, but it is very important that you do it. Don't wait and visit your doctor.

## Recursos / Resources

La información usada para esta edición de Consejos de Salud fue adaptada de las siguientes fuentes: /  
The information utilized for this issue of Health Tips was adapted from the following sources:

<http://www.healthfinder.gov>

<http://www.mayoclinic.com>

<http://www.ahrq.gov>

Hombres Preparados. National Center for Farmworker Health, Inc.



**NATIONAL CENTER FOR FARMWORKER HEALTH, INC.**

*Health Tips (Consejos de Salud)* is published by the National Center for Farmworker Health, Inc. 1770 FM 967, Buda, TX 78610, (512) 312-2700. This publication was made possible by grant number U30CS09737 from the Health Resources and Services Administration, Bureau of Primary Health Care. Its contents are solely the responsibility of the authors and do not necessarily represent the official views of the HRSA.