

## **GUÍA DEL USUARIO**

### **¿Qué es lo que el hombre necesita saber?**

Tener buena salud es vital para llevar una vida plena. Pero debido a las responsabilidades laborales y familiares, los hombres en general pasan por alto sus propios problemas de salud al tiempo que los chequeos de salud no son una prioridad para ellos.

La salud sexual masculina es una parte importante de la salud general. El sistema reproductor del varón juega un rol importante en muchas áreas del bienestar. Conocer más sobre tu organismo, como funciona y que enfermedades puede afectarlo es el primer paso para una vida más saludable.

### **¿Cómo funciona el sistema reproductor?**

El cerebro juega un rol importante en el control del sistema reproductor masculino. El hipotálamo y la glándula hipófisis (pituitaria), ubicadas en la base del cerebro, estimulan al testículo para la producción de espermatozoides y la hormona sexual masculina (testosterona).

El pene tiene tres funciones: el pasaje de semen, el pasaje de orina y el placer sexual.

Los testículos producen 70 millones de espermatozoides por día. Le lleva aproximadamente 70 días a cada espermatozoide desarrollarse para transformarse en una celular madura capaz de fecundar. Una vez que los espermatozoides salen de los testículos madura en los epidídimos, que están encima de cada testículo. Desde el epidídimo transitan por los conductos deferentes hasta llegar a los conductos eyaculadores que se forman por la unión de los conductos deferentes con los conductos de las vesículas seminales, en la próstata. La próstata se ubica debajo de la vejiga y tiene el tamaño aproximado de una nuez y produce el líquido seminal (junto con las vesículas seminales) que protege y alimenta a los espermatozoides. Los conductos eyaculadores desembocan en la uretra, un conducto único que conecta la vejiga con la punta del pene. La uretra transporta la orina y el semen fuera del cuerpo.

La testosterona es la hormona sexual masculina más importante y es necesaria para una buena salud reproductiva y sexual. Las hormonas son mensajeros químicos que son producidos en un órgano y de allí viajan por la circulación sanguínea para actuar en distintas partes del cuerpo. La testosterona produce los cambios físicos que transforman un niño en un hombre adulto a través de la etapa de la pubertad. La testosterona ayuda al testículo a producir espermatozoides pero también es importante para la salud en general

incluyendo el crecimiento de los músculos y huesos. Actúa también disminuyendo la formación de tejido graso y sobre el sistema nervioso regulando factores anímicos.

### **¿Qué cosas pueden fallar?**

Como en cualquier otra parte del cuerpo humano, el sistema reproductor puede tener sus fallas. Cuando esto ocurre es importante que vea a su médico en forma inmediata. Como en la mayoría de los problemas de salud, buscar ayuda temprana puede evitar problemas serios y prolongados.

A continuación verá alguno de los problemas que puede tener el varón:

### **INFERTILIDAD**

Es la dificultad para conseguir un embarazo luego de un año de búsqueda. Con frecuencia el hombre queda golpeado cuando le dicen que el problema para conseguir el embarazo está en él. Pero lo cierto es que uno de cada 10 hombres tiene problemas de fertilidad.

La infertilidad masculina puede tener muchas causas, pero los problemas con el número o calidad de los espermatozoides son los más frecuentes. En la mitad de los casos se puede saber cuál es la causa del problema y recibir un tratamiento andrológico adecuado. En algunos casos, sobre todo los más severos, se puede ayudar a la pareja acudiendo a métodos de fertilidad asistida (inseminación intrauterina, fertilización in vitro, entre otros).

### **AGRANDAMIENTO DE LA PROSTATA**

La enfermedad de la próstata más común es el agrandamiento benigno de la próstata, denominado hiperplasia prostática benigna (HPB). Se ve en hombres mayores de 40 años y es más frecuente a mayor edad. Este problema puede afectar la calidad de vida del hombre, al generar urgencia por orinar, la necesidad de ir al baño con frecuencia y a veces incontinencia urinaria.

El tratamiento puede ser a través de medicamentos o cirugía para mejorar los síntomas prostáticos. De todos modos, no todos los problemas urinarios son causados por la próstata, por lo que resulta importante que consulte a su médico.

### **CANCER DE PROSTATA**

El cáncer de próstata suele no dar síntomas por lo cual es importante consultar al médico anualmente para un examen de la próstata por tacto rectal y la determinación del Antígeno Prostático Específico (PSA) en el laboratorio. Existe debate acerca de la necesidad y la oportunidad de realizar el PSA; usted puede conversar esto con su médico.

El cáncer de próstata puede tratarse con cirugía, radioterapia aunque no todos los casos merecen tratamiento desde el momento del diagnóstico.

### **DISFUNCIÓN ERECTIL**

Los problemas sexuales son más comunes de lo que se piensa. Aproximadamente 1 de cada 5 hombres mayores de 40 años tienen dificultad en lograr o mantener la erección (disfunción eréctil o impotencia). En muchos casos es consecuencia de otros problemas importantes como diabetes o problemas cardiovasculares.

Hay muchos tratamientos para la disfunción eréctil, incluyendo medicamentos, pero hablar con su pareja y con su médico es un primer paso muy importante. Aun cuando la causa del problema sea de origen físico, lograr consejo y soporte emocional es muy importante.

### **DEFICIENCIA DE TESTOSTERONA**

Cuando bajan los niveles de testosterona el hombre puede sufrir menores niveles de energía, cambios en el humor, disminución del deseo sexual, disfunción eréctil, menor rendimiento en los deportes, entre otros síntomas.

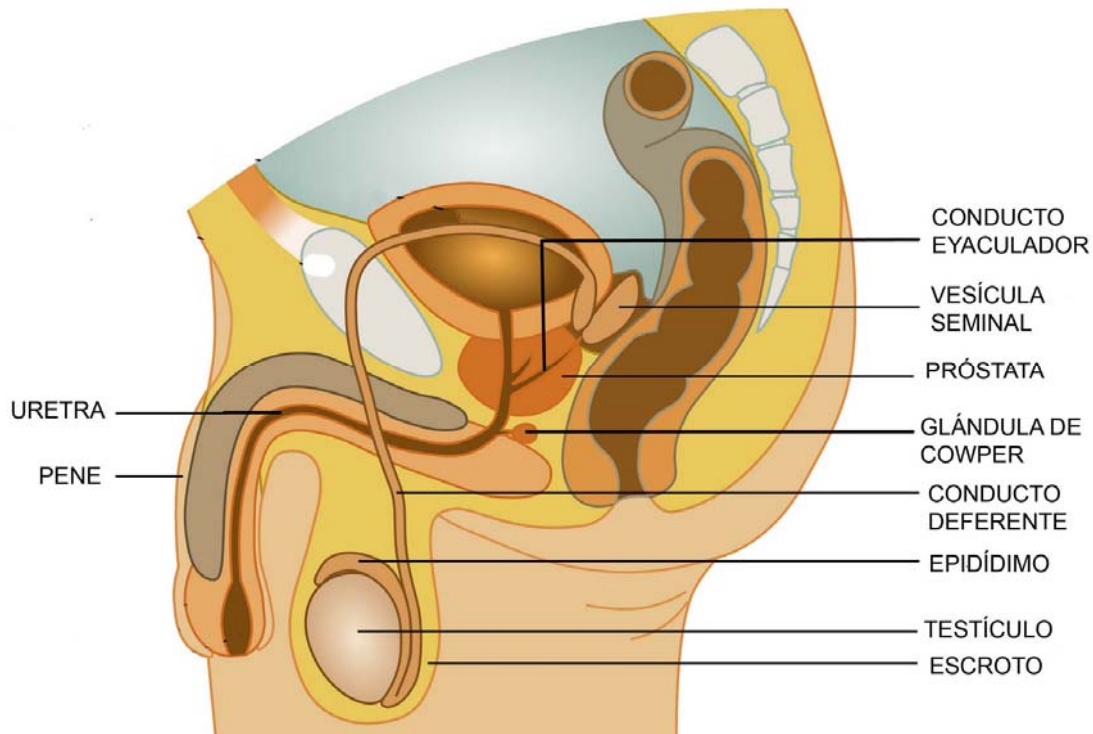
La deficiencia de testosterona puede ocurrir a cualquier edad por causas genéticas o por problemas médicos que dañen el testículo o a la hipófisis. Pero además los niveles de testosterona disminuyen con la edad. En algunos hombres mayores los niveles bajos producen síntomas que requieren tratamiento. La deficiencia de testosterona puede ser diagnosticada por su médico y mejorar con la administración de testosterona a través de geles o inyecciones intramusculares.

### **CANCER DE TESTÍCULO**

El cáncer de testículo afecta principalmente a hombres entre 18 y 40 años pero existe tratamiento. Cuando el diagnóstico es temprano, más del 95% de los hombres se curan.

Un nódulo duro y no doloroso en el testículo es el signo más común pero puede producir también dolor testicular. La remoción quirúrgica del testículo con cáncer es el primer tratamiento para todos los cánceres de testículo. Esta cirugía no afecta el desempeño sexual ni la posibilidad de lograr una erección.

## SISTEMA REPRODUCTOR MASCULINO



### Cuestionario ADAM:

1. ¿Usted tiene disminución en su libido (deseo sexual)?
2. ¿Usted tiene falta de energía?
3. ¿Usted tiene disminución en fuerza y/o resistencia?
4. ¿Usted ha perdido altura?
5. ¿Usted ha notado disminución en su "placer por la vida"?
6. ¿Está usted triste o de mal humor?
7. ¿Sus erecciones son menos potentes?
8. ¿Usted ha notado una deterioración reciente en su habilidad para jugar deportes?
9. ¿Usted se duerme después de la cena?
10. ¿Habido una deterioración reciente en su desempeño laboral?

Si usted responde Sí a la preguntas 1 o 7 o a 3 de las otras preguntas, usted pueda ser que tenga la testosterona baja y debe hablar con su médico

## PUNTAJE INTERNACIONAL DE SINTOMAS PROSTATICOS (IPSS)

		Nunca	Menos de 1 de cada 5 veces	Menos de la mitad de las veces	Alrededor de la mitad de las veces	Más de la mitad de las veces	Casi siempre	SU PUNTAJE
1.-	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido la sensación de no vaciar completamente la vejiga después de orinar?	0	1	2	3	4	5	
2.-	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido que volver a orinar en menos de dos horas después de la última vez que orinó?	0	1	2	3	4	5	
3.-	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha notado que empezando a orinar el chorro se detiene y vuelve a empezar?	0	1	2	3	4	5	
4.-	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido dificultad para aguantarse las ganas de orinar?	0	1	2	3	4	5	
5.-	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha notado que orina sin fuerza?	0	1	2	3	4	5	
6.-	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido que esforzarse para comenzar a orinar?	0	1	2	3	4	5	
		NINGUNA	1 VEZ	2 VECES	3 VECES	4 VECES	5 o más VECES	
7.-	Durante el último mes, ¿Cuántas veces ha tenido que levantarse a orinar entre la hora de acostarse y la hora de levantarse?	0	1	2	3	4	5	
<b>PUNTAJE TOTAL IPSS</b>								

Puntaje Final IPSS	0-7= LEVE			8-19=MODERADO		20-35= SEVERO	
<b>CALIDAD DE VIDA</b> Si usted tuviera que vivir toda la vida orinando en la forma que lo hace hasta ahora ¿Cómo se sentiría?	Encantado	Complacido	Más bien satisfecho	Más o Menos	Más bien insatisfecho	Descontento	Terrible
	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	<b>4</b>	<b>5</b>	<b>6</b>