

Los hombres jóvenes afrontan muchos retos al crecer de la infancia a la madurez y al pasar de la escuela al mundo laboral.

Afortunadamente, muchos de los riesgos sanitarios que afrontan los hombres menores los 25 años están bajo su propio control. Al mismo tiempo, las malas noticias son que los hombres a esta edad prestan poca atención a su salud y se ponen en riesgo sin advertirlo.

Los temas de salud de mayor importancia para hombres menores de 25 años incluyen:

01

Depresión

Aunque las mujeres hablen más de su depresión, las estadísticas de suicidio son mayores en los hombres. Los casos de depresión sin tratamiento son el mayor factor de riesgo en suicidio, siendo éste la mayor causa de muerte en hombres jóvenes

La depresión es una enfermedad muy común que puede afectar tanto a hombres como mujeres de cualquier edad y en cualquier momento. Es mucho más que sentirse deprimido unos cuantos días. La depresión es un estado de larga duración que puede, en muchos casos, dominar el día a día.

02

Accidentes de tráfico

¿Conduces con precaución?
¿Cometes riesgos en la carretera?
¿Bebes y conduces? ¡No seas idiota! Los accidentes son la segunda causa de mortalidad en los hombres jóvenes.

03

Cáncer testicular

El cáncer es raro entre los hombres jóvenes. El cáncer testicular, el más común de entre los que afectan a hombres jóvenes, puede tratarse si se coge a tiempo.

04

Fumar

Obviamente, mejor no empezar. Pero si ya fumas, lo mejor es dejarlo lo antes posible. Cuanto más mayor seas, más difícil se hará dejarlo. ¿Por qué? 1 de cada 2 fumadores morirá a causa de esta adicción.

Fumar causa:

- A un tercio de los casos de cáncer
- B 85% de las muertes de cáncer de pulmón
- C 4 de cada 5 muertes por enfisema y bronquitis
- D 1 de cada 4 muertes por enfermedad coronaria

05

Enfermedades de transmisión sexual (ETS)

Son muy comunes y pueden afectarte ya seas hetero, gay o bisexual. No es fundamental que tengas relaciones sexuales con muchas personas para ponerte en riesgo de coger una ETS – un breve encuentro con las ETS puede ser más que suficiente.

Estas infecciones pueden transmitirse de diferentes maneras:

- A a través de sexo vaginal
- B a través de sexo oral
- C a través de sexo anal
- D por contacto cutáneo

Algunos de los síntomas más frecuentes de ETS incluyen:

- A secreción amarillenta a través del pene
- B inflamación testicular
- C picor en el pene
- D dolor al orinar

Si presentas alguno de estos síntomas o cualquier otro síntoma sospechoso, lo mejor es que visites a tu médico.

Las mejores maneras de evitar las ETS incluye:

- A Celibato (una opción no deseada por la mayoría).
- B Practicar sexo seguro (siempre usar condón cuando haya penetración).
- C Controles rutinarios por tu médico. Esto es muy importante ya que no todas las ETS presentan síntomas.

Recuerda que la mayoría de las ETS pueden ser fácilmente tratadas.