

Salud Prostática

> ¡Mejoramos para ti!

Vida sana

> Salud Prostática

- > Prevención
- > Problemas más frecuentes
- > Diagnóstico

> Cáncer de mama

- > Factores de Riesgo
- > Detección

Medicina para todos

> ¿Qué es la migraña?

- > Causas
- > Síntomas
- > Recomendaciones





¡Mejoramos para ti!

Reforzamos el servicio de autorizaciones médicas ampliando la cantidad de representantes en todos los horarios y fortaleciendo nuestro sistema. Hemos añadido un nuevo canal alternativo para autorizaciones de farmacias en línea, con el fin de asegurar la entrega del servicio con la calidad y respuesta oportuna que nuestros afiliados requieren y así disminuir la duración en los tiempos de respuesta.

Recordamos que ARS Reservas cuenta con servicio de autorizaciones las 24 horas, los 7 días a la semana. Llámamos al **809 334 5505** o nuestra línea sin cargos **1 809 200 8686**.

¡Estamos para servirte!

Salud Prostática

El cuidado de la salud prostática, es uno de los objetivos primordiales de la sociedad urológica.

Acudir al urólogo para revisiones anuales, llevar una alimentación baja en grasas, controlar el peso, no contener la orina, evitar el tabaco y moderar el consumo de alcohol, son algunas de las claves para mantener una buena salud de la próstata.

La edad recomendada para hacer la primera visita al urólogo es a los 50 años, salvo que existan antecedentes familiares; en este caso la visita debe adelantarse a los 45 años.

Prevención

- **Mantener hábitos de vida urosaludables:** Llevar una vida físicamente activa y una correcta alimentación.
- **Detección precoz:** se recomienda visitar el especialista al momento de presentar cualquier síntoma o molestias como: dificultades miccionales, necesidad urgente y frecuente de orinar, dolor o incluso sangrado.

Problemas de salud prostática más frecuentes

- La patología más común en varones que acuden a la consulta de urología es la hiperplasia benigna prostática (HBP).
- El 90% de los varones según estudios realizados, presentarán síntomas prostáticos relativos al crecimiento de la glándula que dificulta y obstruye la salida de la orina.
- El cáncer de próstata es la otra enfermedad más frecuente en urología masculina. La próstata es una glándula localizada delante del recto y debajo de la vejiga, del tamaño de una nuez y rodea la uretra. El cáncer de próstata es una alteración de la forma y tamaño de las células. Este podría no causar síntomas en sus fases iniciales y se detecta generalmente en hombres saludables entre 55 y 69 años a través del test de Antígeno Prostático Específico (PSA, por sus siglas en inglés).
- Otra enfermedad prostática es la prostatitis que es la afección urológica más común en los varones menores de 50 años. Los síntomas de la prostatitis son variados, aunque los más característicos son el dolor pelviano, los trastornos urinarios y la disfunción sexual.



Cáncer de mama

El cáncer de mama es una enfermedad que se produce en las células que forman el tejido mamario, encargadas de la producción de leche materna. La mayoría de los cánceres de mama son carcinomas y se clasifican según donde se originen:

- **Ductal:** se originan en la superficie del conducto mamario. Es el tipo más frecuente.
- **Lobulillar:** se originan en el lobulillo de una glándula mamaria.
- **Otros:** carcinoma inflamatorio, enfermedad de Paget y tumor filoides.

El carcinoma se considera **in situ, intraductal, no invasivo o preinvasivo**, cuando las células malignas no han invadido a través el tejido que rodea la lesión, es decir las células se mantienen dentro del conducto sin romperlo.

El cáncer de mama es más frecuente en las mujeres entre 40 y 65 años pero si se detecta a tiempo puede curarse.

Factores de Riesgo

- Edad avanzada
- Antecedente familiar directo
- Historia de lesiones benignas crónicas
- Tener sobre peso u obesidad
- Menstruación antes de los 11 años
- Menopausia tardía
- No tener hijos
- Primer embarazo después de los 35 años
- Tratamiento hormonal de reemplazo
- Consumo excesivo de alcohol
- Tabaquismo
- Sedentarismo

Detección

Una de las formas más usuales de detectar este tipo de cáncer es la autoexploración mamaria pues, aunque es una técnica complementaria, que no sustituye a la exploración médica, es un acto muy sencillo que pueden implementar todas las mujeres. La autoexploración mamaria realizada de forma regular ayuda a conocer cómo son las mamas normalmente y así detectar cualquier posible cambio.

Se recomienda comenzar con la autoexploración a partir de los 25 años. Esta debe realizarse 7 días después de la menstruación. En mujeres menopáusicas se puede fijar un día al mes y así resulta más fácil el seguimiento.

Durante la exploración se deben buscar diferentes indicios: deformidad en las mamas, dolor al palpar, secreciones en los pezones, cambio de color o de textura y bultos, endurecimientos o hundimientos en mama, pezón y axila.

Medicina para todos

Píldoras de salud

¿Qué es la migraña?

La migraña es un tipo de cefalea de gran intensidad, aguda y recurrente, que dura entre 2 y 72 horas. Se manifiesta, en muchas ocasiones, con dolor tipo pulsátil que afecta a un solo lado de la cabeza y que puede estar acompañado de náuseas, vómitos o sensibilidad a la luz, además de un conjunto de síntomas de advertencia como visión borrosa o destellos luminosos.

Causas

Las crisis de migraña pueden ser desencadenadas por diferentes factores o circunstancias:

- › La abstinencia de cafeína
- › Tomar alcohol
- › Cambios en los niveles hormonales debidos al ciclo menstrual o a la toma de píldoras anticonceptivas
- › Cambios en los patrones del sueño
- › Cambios de estación o meteorológicos bruscos
- › Cambios de altitud
- › Ruidos fuertes o luces brillantes o intermitentes
- › Ejercicio u otro estrés físico
- › Saltarse comidas
- › Olores o perfumes fuertes
- › Fumar o exponerse al humo
- › Consumo de chocolate



Síntomas

Los síntomas de la migraña más frecuentes son:

- › **Fonofobia y fotofobia:** el ruido y la luz pueden afectar a una persona que sufre de crisis migrañosa. En ocasiones, incluso algunos olores pueden resultar incómodos
- › **Molestias gastrointestinales:** es muy frecuente la aparición de náuseas, acompañadas o no de vómitos
- › **Dolor:** la transmisión por el nervio trigémino hace que la migraña sea una cefalea intensamente dolorosa. Puede doler el cuello y los músculos de la cara
- › **Palidez y cambios** en la temperatura de la cabeza
- › **Otros síntomas** menos específicos, pero que pueden resultar de gran ayuda para el diagnóstico son: ansiedad, depresión, insomnio, fatiga y palpitaciones

Recomendaciones

- › Es importante crear hábitos en los horarios de comidas y de sueño, ya que las alteraciones de los mismos pueden producir crisis de migraña
- › El estrés desencadena la migraña, por lo que se aconseja evitarlo, en la medida de lo posible
- › Evitar el consumo de cafeína y alcohol
- › Al momento de presentar algún síntoma, es recomendable medicarse lo antes posible y tomar unos minutos de reposo en una habitación oscura y silenciosa