

REVISTA INTERACTIVA

Capital

te informa

Edición: julio - agosto



Validado SuperSalud



SECRETARÍA DE
SALUD





Tabla de contenido

Gerente General

Dra. Marcela Brun Vergara

Director de Comunicaciones y Mercadeo

Antonio José Romero Vergara (E)

Coordinación

Wilson Rojas Palma

Redacción

Andrea Cárdenas

Ignacio Manrique Gaona

Clara Isabel Mantilla Eslava

Jhon Enrique Echeverría Sánchez

Gerson Cháves

Diseño y diagramación

Paula Valentina Roa Reyes

Libia Astrid Pérez Pardo

Kelwyn Muñoz

Lina María Díaz Bohorquez

Fotografía

Paula Valentina Roa Reyes

Kelwyn Muñoz

Gerson Cháves

Brayan Quevedo Bermúdez

Copyright © derechos reservados.

Editorial de la gerente

Salud Masculina: Un Enfoque Integral para una Vida Saludable

La salud del hombre va mucho más allá de lo físico; es un equilibrio entre el bienestar mental, físico y sexual.

Muchas veces, estos temas se descuidan hasta que aparecen síntomas que podrían haberse evitado con prevención y cuidado.

Las enfermedades cardiovasculares siguen siendo la principal causa de muerte en hombres, y factores como la hipertensión, el colesterol alto, el tabaquismo y el sedentarismo juegan un papel fundamental. Por eso, llevar una vida activa, con ejercicio regular y chequeos médicos periódicos, es indispensable para cuidar el corazón y reducir el estrés.

La salud mental también merece atención especial. La depresión y la ansiedad en los hombres suelen manifestarse de formas menos evidentes, lo que dificulta su detección. Es fundamental estar atentos, hablar sobre cómo nos sentimos y buscar ayuda cuando sea necesario.

En cuanto a la salud sexual, prevenir es clave. Las enfermedades de transmisión sexual afectan con mayor frecuencia a los hombres. Practicar sexo seguro y realizarse chequeos regulares no



solo protege la salud personal, sino también la de quienes nos rodean.

La próstata merece también una especial atención. El cáncer de próstata es uno de los más comunes en hombres, y su detección temprana puede marcar la diferencia. A partir de los 50 años o antes si hay antecedentes familiares, es fundamental acudir al urólogo y realizar los exámenes indicados.

Para cuidar de manera integral tu salud, te invito a adoptar hábitos saludables: alimentación balanceada, ejercicio constante, evitar tabaco y alcohol en exceso, realizar chequeos médicos periódicos y cuidar tu salud emocional.

Cuidarte es un acto de amor hacia ti y hacia quienes te rodean. La fuerza de un hombre también está en saber priorizar su bienestar en todos los aspectos.

Dra. Marcela Brun Vergara
Gerente General de Capital Salud EPS

Cuerpo y bits: Desbloquea tu mejor versión con la fusión de tecnología y salud



Por: Antonio Romero
Director de tecnología

La búsqueda de la mejor versión de uno mismo siempre ha sido un viaje marcado por el esfuerzo físico, la disciplina mental y, por supuesto, la información.

Hoy, en pleno siglo XXI, una nueva dimensión se suma a esta ecuación: la tecnología. Ya no hablamos solo de relojes inteligentes que cuentan nuestros pasos, sino de un ecosistema de herramientas que nos permiten comprender, optimizar y potenciar nuestra salud de maneras antes inimaginables.

Del dato a la acción: Cuando los números hablan de ti.

Olvidate de las conjeturas. La tecnología moderna pone en tus manos la capacidad de rastrear y analizar datos biométricos con una precisión asombrosa. Desde la calidad de tu sueño registrada por una aplicación o un anillo inteligente hasta la variabilidad de tu frecuencia cardíaca medida por tu reloj deportivo durante un entrenamiento, cada número cuenta una historia sobre tu cuerpo.

Pero la clave no está solo en la recolección, sino en la interpretación inteligente de esta información. Aplicaciones sofisticadas utilizan algoritmos para identificar patrones, alertarte sobre posibles desequilibrios y ofrecerte recomendaciones personalizadas. ¿Duermes lo suficiente para optimizar tu recuperación muscular? ¿Estás alcanzando la intensidad adecuada en tus entrenamientos para lograr tus objetivos? La tecnología te da las respuestas, empoderándote para tomar decisiones informadas sobre tu salud.

Más allá del gimnasio: El fitness se vuelve personalizado

La tecnología ha revolucionado la forma en que nos movemos. Ya no se trata solo de levantar pesas o correr kilómetros sin rumbo. Ahora, entrenadores virtuales basados en IA adaptan rutinas a tu nivel, objetivos y hasta tu estado de ánimo. Las plataformas de streaming de fitness te conectan con clases en vivo y bajo demanda de todo el mundo, eliminando las excusas para no activarte.

Y no olvidemos el auge de los dispositivos vestibles (wearables) que monitorizan tu actividad diaria, desde los pasos que das hasta las calorías que

quemadas. Estos compañeros digitales te motivan a mantenerte activo y te ofrecen una visión granular de tu progreso, convirtiendo el fitness en un juego personal donde superar tus propias marcas es la mayor recompensa.

Salud mental en la era digital: Bienestar a un clic de distancia

La tecnología no solo se preocupa por nuestro cuerpo, sino también por nuestra mente. Aplicaciones de meditación y mindfulness nos guían hacia la calma y la reducción del estrés. Plataformas de terapia online derriban barreras geográficas y económicas, facilitando el acceso a profesionales de la salud mental.

Además, sensores y algoritmos están comenzando a detectar patrones de comportamiento que podrían indicar problemas de salud mental, abriendo la puerta a intervenciones tempranas y personalizadas.

La tecnología se convierte así en un aliado silencioso pero poderoso para nuestro bienestar emocional.

Alimentación inteligente: Nutrición a la medida

Llevar una dieta equilibrada es fundamental para la salud, y la tecnología también tiene mucho que aportar en este aspecto. Aplicaciones de seguimiento de calorías y macronutrientes te ayudan a tomar conciencia de lo que comes. Plataformas que conectan con bases de datos de alimentos facilitan la planificación de menús saludables y adaptados a tus necesidades específicas.

Incluso estamos viendo avances en la nutrigenómica, donde el análisis de tu ADN podría ofrecerte recomendaciones dietéticas ultrapersonalizadas para optimizar tu salud a nivel genético. El futuro de la alimentación es, sin duda, inteligente y adaptado a cada individuo.



Foto: AdobeStock

El hombre del mañana: Empoderado y conectado con su salud

La fusión de tecnología y salud no busca reemplazar la sabiduría de los profesionales médicos ni el valor del contacto humano. Su objetivo es empoderarnos, brindándonos las herramientas y la información necesaria para tomar un rol activo en el cuidado de nuestro bienestar.

Desde Bogotá hasta cualquier rincón del mundo, la tecnología está democratizando el acceso a la información y a soluciones de salud personalizadas. Ya no hay excusas para no conocer tu cuerpo, optimizar tu rendimiento y priorizar tu bienestar mental. El hombre del siglo XXI es un hombre conectado con su salud, informado por los datos y motivado por la tecnología. ¿Estás listo para dar el salto y desbloquear tu mejor versión?



Foto: AdobeStock

Romper el silencio:

Guía para proteger la salud mental masculina

El hombre, al igual que la mujer, desempeña múltiples roles en la sociedad: proveedor, padre, esposo, hijo y profesional.



Sin embargo, factores culturales, sociales y biológicos hacen que, en muchos casos, descuide su bienestar emocional y psicológico. La presión por cumplir con expectativas de fortaleza, la dificultad para expresar emociones y la falta de conciencia sobre la importancia del autocuidado mental contribuyen a que los hombres enfrenten desafíos únicos en este ámbito.

Para profundizar en esta problemática, daremos respuesta a varias inquietudes:



¿Por qué los hombres son menos propensos a buscar ayuda psicológica?

Culturalmente, se ha asociado al hombre con la fortaleza emocional y la autosuficiencia. Desde pequeños, muchos son educados bajo frases como "**los hombres no lloran**" o "**debes ser fuerte**", lo que genera una represión emocional. Esto, sumado al estigma de que buscar ayuda es señal de debilidad, hace que eviten hablar de sus emociones o acudir a un profesional hasta que el problema es grave.

Además, los hombres suelen externalizar su malestar a través de conductas de riesgo, como el consumo de alcohol, drogas o agresividad, en lugar de reconocer síntomas de ansiedad o depresión.

¿Cuáles son los trastornos mentales más comunes en los hombres?

Aunque las mujeres tienen mayores tasas de diagnóstico en depresión y ansiedad, los hombres no están exentos. De hecho, presentan altos índices de:

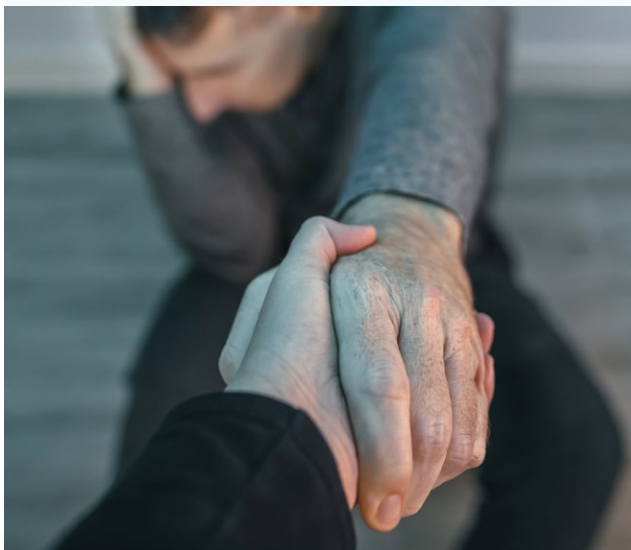
- **Depresión enmascarada:**
Muchas veces no se manifiesta con tristeza, sino con irritabilidad, enojo, fatiga crónica o adicciones.
- **Estrés laboral y síndrome del burnout:**
La presión por ser el principal sostén económico puede generar ansiedad y agotamiento extremo.
- **Trastorno por estrés postraumático (TEPT):**
Más común en hombres expuestos a violencia, accidentes o combates (como veteranos de guerra).
- **Suicidio:**
Aunque las mujeres intentan suicidarse más, los hombres consumen más suicidios debido a métodos más letales. Según la OMS, la tasa de suicidio masculino es significativamente mayor.



¿Cómo afectan los roles de género a la salud mental del hombre?

La expectativa social de ser el "proveedor fuerte" puede generar una carga emocional abrumadora. Muchos hombres sienten que no pueden mostrar vulnerabilidad, lo que los lleva a aislarse. Además, la paternidad y las rupturas amorosas suelen vivirse con mayor presión, ya que culturalmente se espera que "lo controlen todo".

También hay un subdiagnóstico porque, al no expresar tristeza abiertamente, sus síntomas pasan desapercibidos o se atribuyen a otros problemas (como el alcoholismo).



¿Cuál es la situación de la salud mental masculina en Colombia?

Según el último estudio nacional, aunque las mujeres reportan más trastornos emocionales, los hombres tienen menor acceso a servicios de salud mental. El informe del Instituto Nacional de Salud reveló que:

69,9% De los colombianos ha tenido problemas de salud mental en algún momento.

30% De los colombianos ha tenido problemas de salud mental en algún momento.

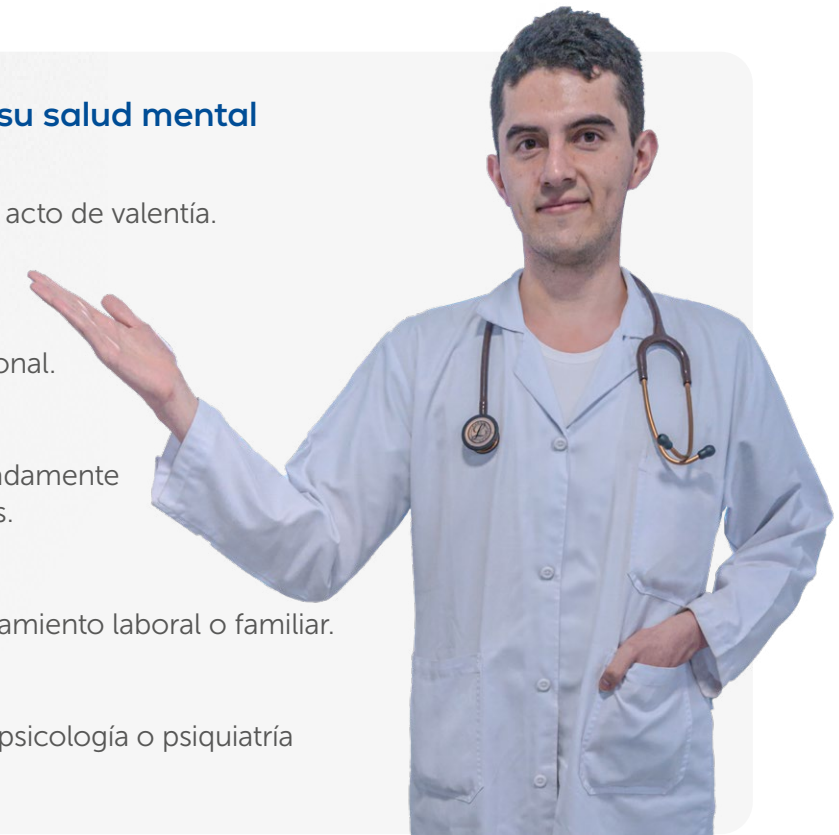
- La depresión y el suicidio son más altos en hombres jóvenes (18–35 años), asociados a factores como desempleo, rupturas o violencia.
- El consumo problemático de alcohol es 3 veces mayor en hombres que en mujeres, muchas veces como mecanismo de afrontamiento.

¿Cuáles son las señales de alerta en los hombres?

- Irritabilidad constante o enojo desproporcionado.
- Aislamiento social o pérdida de interés en actividades que antes disfrutaba.
- Dolores físicos sin causa médica (cefaleas, problemas digestivos).
- Conductas de riesgo (exceso de trabajo, deportes extremos, adicciones).
- Frases como "Estoy cansado de todo" o "Nada tiene sentido".

Recomendaciones para cuidar su salud mental

- **Romper el estigma:**
Pedir ayuda no es debilidad, es un acto de valentía.
- **Expresar emociones:**
Hablar con amigos, familiares o un profesional libera carga emocional.
- **Autocuidado básico:**
Dormir bien, alimentarse balanceadamente y hacer ejercicio reducen el estrés.
- **Establecer límites:**
Aprender a decir "no" evita el agotamiento laboral o familiar.
- **Buscar ayuda profesional:**
Si los síntomas persisten, acudir a psicología o psiquiatría puede salvar vidas.



Cáncer de próstata:

Una enfermedad que puede prevenirse y tratarse a tiempo

Es la forma más común de cáncer en hombres.

Se origina en las células de la próstata, una glándula del sistema reproductor masculino ubicada debajo de la vejiga y responsable de producir parte del líquido seminal.

Aunque este tipo de cáncer puede desarrollarse lentamente y no causar problemas graves si se detecta a tiempo, en algunos casos puede avanzar rápidamente y diseminarse a otras partes del cuerpo comprometiendo la salud del paciente de manera significativa.

¿Qué lo causa?

Hasta el momento, no se conoce con certeza la causa exacta del cáncer de próstata. Lo que sí se sabe es que se produce por alteraciones en el ADN, que pueden ser hereditarias o desarrollarse a lo largo de la vida. Factores como la edad (más común en mayores de 50 años), antecedentes familiares y la raza (afrodescendientes tienen mayor riesgo) aumentan la probabilidad de desarrollarlo.



Síntomas que deben alertar

En sus primeras etapas, el cáncer de próstata puede no presentar síntomas. No obstante, algunos signos para tener en cuenta incluyen:

- Dificultad para orinar.
- Flujo débil o intermitente.
- Necesidad urgente o frecuente de orinar.
- Dolor o ardor al orinar.
- Sangre en la orina o el semen.
- Dolor en la espalda baja.
- Dolor de caderas o pelvis.
- Molestias durante la eyaculación.



¿Cómo se detecta?

Existen varias pruebas que permiten detectar el cáncer de próstata. Entre ellas se encuentran el examen rectal digital (ERD), que permite al médico palpar la glándula en busca de anomalías, y la prueba de sangre de antígeno prostático específico (PSA), que mide los niveles de esta proteína en el organismo.

Prevención y cuidado

Aunque no se puede garantizar la prevención total del cáncer de próstata, adoptar un estilo de vida saludable puede reducir los riesgos. Mantener un peso adecuado, no fumar, realizar actividad física regular y consumir una dieta balanceada son acciones que contribuyen significativamente a la salud prostática y general.

Detectar a tiempo el cáncer de próstata puede significar la diferencia entre un tratamiento exitoso y complicaciones mayores. Infórmese, consulte y actúe a tiempo. Su salud está en sus manos



Capital Salud fortalece

la salud sexual y reproductiva de los hombres

En su compromiso con la promoción de la salud y la prevención de enfermedades, Capital Salud EPS-S viene desarrollando una estrategia integral dirigida a sus usuarios hombres.

Centrada en la capacitación y sensibilización sobre salud sexual y reproductiva, una dimensión fundamental para el bienestar individual, familiar y comunitario.

Esta iniciativa busca derribar estigmas y promover un cambio cultural a través de jornadas presenciales, charlas comunitarias y asesorías



individuales, por medio de las gestoras de salud, con el fin de que los hombres reconozcan la importancia de cuidar su salud sexual, derribar mitos, adoptar hábitos de autocuidado, prevenir enfermedades de transmisión sexual y vivir relaciones afectivas basadas en el respeto y la responsabilidad.

"Nuestra intención es que los hombres de todas las edades se informen, hablen abiertamente sobre su salud sexual y se conviertan en actores activos de su propio bienestar. La salud sexual no es un tema exclusivo de las mujeres; nos involucra a todos", afirma Ligia Alvarez, Profesional Especializado de Gestión del Riesgo de Capital Salud.

Durante el último año, nuestros afiliados han participado en actividades de educación en salud sexual y reproductiva en distintas localidades de Bogotá, Soacha, Cundinamarca y en los municipios del departamento del Meta, especialmente en contextos donde los estigmas y la desinformación siguen siendo barreras para acceder a servicios de salud.

Además, en las consultas de valoración integral de los diferentes cursos de vida, nuestros profesionales ofrecen pruebas rápidas de ITS, asesoría en métodos anticonceptivos, entrega de preservativos y orientación emocional, entendiendo que la salud es integral y que el bienestar emocional también cuenta.



Los usuarios residentes en Bogotá, Soacha y Villavicencio pueden acceder a este tamizaje durante sus consultas médicas o de valoración integral de los diferentes cursos de vida. Si el resultado es positivo, se activa de inmediato la ruta de atención hacia el segundo nivel de complejidad, garantizando el acompañamiento de especialistas para un diagnóstico y tratamiento oportuno.

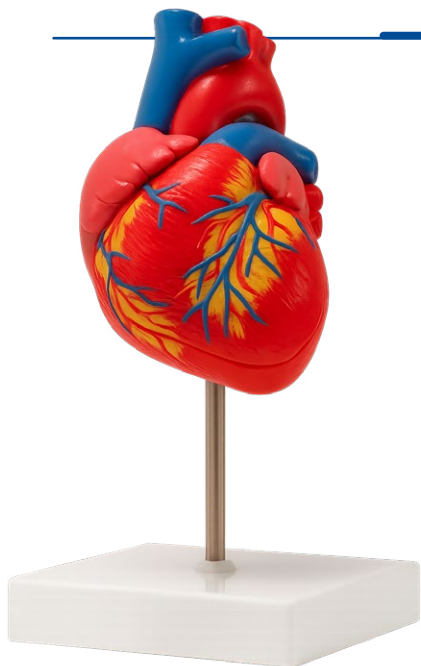
Capital Salud sigue promoviendo el acceso equitativo a la salud, fortaleciendo la prevención, el autocuidado y el diálogo para una vida sexual y reproductiva sana, informada y libre de prejuicios.



Hazlo simple:

Hábitos saludables que sí funcionan

Los alimentos que consumes y los hábitos saludables que incorporas en tu día a día son la base del bienestar de hoy y la salud de mañana. En contraste, un estilo de vida sedentario sigue siendo común hoy en día y puede generar riesgos a largo plazo.



Según un informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) publicado en 2024 cerca de:

1.800 millones
de adultos en el mundo (31%)

No alcanzaron los niveles mínimos de actividad física recomendada en 2022.

Esta inactividad, sumada a una alimentación inadecuada, está relacionada con el aumento de diversas patologías, entre las que se encuentran:

-  Enfermedades cardiovasculares.
-  Diabetes tipo 2.
-  Cáncer de colon y mama.
-  Deterioro cognitivo y demencia.

Fuente: Organización Mundial de la Salud

Pequeños pasos, grandes resultados

Adoptar hábitos saludables puede parecer complicado, pero lo simple también funciona. De hecho, los pequeños cambios son el punto de partida hacia un estilo de vida más equilibrado.

1. Incluye verduras en tu alimentación: en tus platos principales o entre tiempos de comida puedes incluir verduras, entre más colores y menos cocidas mucho mejor.
2. Agrega frutas en tu alimentación diaria: puedes escoger fruta de temporada como manzana, fresa, naranja, banano y papaya las cuales son opciones fáciles y nutritivas.
3. Elige el agua como tu bebida principal: procura beber 8 vasos al día.
4. Consume alimentos fuente de proteínas saludables en cada comida: huevos, leguminosas, pescado o pollo son buenas alternativas.
5. Disminuye el consumo de sal y alimentos procesados: evita los productos de paquetes, embutidos, enlatados y comidas rápidas.



6. Come tranquilo y sin distracciones: limita el uso de pantallas mientras estás comiendo.
7. Incorpora pausas activas en tu jornada laboral.
8. Realiza al menos 30 minutos de actividad física diaria: usa medios de transporte sostenibles como bicicleta o caminar distancias cortas para ir al trabajo, aumenta el uso de las escaleras. La OMS sugiere que los adultos realicen al menos 150 minutos semanales de actividad física moderada o 75 minutos de alta intensidad, para mantener una buena salud.

Adoptar estos cambios puede parecer desafiante, pero no necesitas hacerlos todos a la vez. Cuando menos lo esperes, descubrirás que lo simple tiene el poder de transformar tu salud y tu vida.



Fuentes:
Datos de la OMS
Cerca de 1800 millones de adultos corren riesgo de enfermar por falta de actividad física
El sedentarismo es responsable del 6% de las muertes mundiales - Docsalud
Hábitos de Vida Saludable Cuáles Son y Ejemplos Prácticos
10 Hábitos Saludables en Alimentación para Transformar tu Vida
10 recomendaciones para una Alimentación Saludable - Hospital Alemán

Salud física:

Actívate no importa si eres principiante o profesional

Mantener un estilo de vida saludable no es solo una meta estética: es una inversión diaria en tu bienestar físico, emocional y mental.

En un mundo cada vez más acelerado, practicar hábitos saludables ayuda a prevenir enfermedades crónicas, mejorar el estado de ánimo, aumentar la energía y disfrutar más de la vida. ¿por dónde empezar?

Mucho más que contar calorías

La nutrición es la base de un cuerpo que funciona bien. Una alimentación balanceada ayuda a prevenir lesiones, mejora la recuperación muscular, estabiliza las emociones y potencia el rendimiento general.



Principiantes:

Comienza por pequeños cambios. Reduce el consumo de alimentos ultraprocesados, azúcares refinados y gaseosas. Incluye frutas, verduras, agua y proteínas de origen vegetal y animal.

Intermedios:

Aprende a combinar carbohidratos complejos (arroz, avena, lentejas) con proteínas (huevos, pollo, pescado) y grasas saludables (aguacate, frutos secos). No saltes comidas, sobre todo si entrenas.

Profesionales:

Trabaja con un nutricionista para ajustar tu plan alimenticio según tus objetivos deportivos. El "timing" de las comidas y la suplementación responsable pueden marcar la diferencia.

Consejo clave:

Hidrátate bien; a veces confundimos sed con hambre. Lleva siempre agua contigo, en casa, en el trabajo o mientras entrenas.

Adapta el ejercicio a tu nivel

El cuerpo ama el movimiento, pero no todos debemos entrenar igual. Hacer ejercicio de forma progresiva y adecuada a tu condición física es esencial para evitar lesiones, frustraciones y desmotivación.

El ejercicio físico es una herramienta para mejorar la salud y prevenir enfermedades, pero es importante practicarlo al nivel de cada persona.

Para quienes comienzan o tienen un estilo de vida más sedentario, lo ideal es:

30 min
Diarios de actividad moderada.

5 días
a la semana.

Caminatas activas, bicicleta o bailoterapia son opciones recomendables que ayudan a mejorar la resistencia cardiovascular, fortalecer los músculos básicos y aumentar los niveles de energía.



Los deportistas o personas con alto rendimiento físico deben seguir programas más exigentes, con entrenamientos de entre 60 y 90 minutos diarios, alternando con días de descanso activo.



Estas rutinas suelen estar acompañadas por seguimiento médico y ajustes personalizados, lo cual permite un crecimiento en rendimiento, evitar la sobrecarga y cuidar la salud a largo plazo.



En todos los niveles, es clave escuchar al cuerpo, mantener una alimentación balanceada y consultar con un profesional si existen condiciones especiales de salud.

¡Pilas! si tienes factores de riesgo como hipertensión, diabetes, lesiones previas o estás saliendo de una enfermedad, consulta primero con tu médico. En Capital Salud puedes acceder a valoración médica integral y seguimiento por parte de un equipo profesional.

Tu cuerpo y tu ser trabajan en equipo. Cuídalos con hábitos simples y con el respaldo del sistema de salud.



Síguenos en:



capitalsalud.gov.co

