Universidad Externado de Colombia
DIRECCIÓN DE TALENTO HUMANO
140 AÑOS
VIGILADA MINEDUCACIÓN

AON

SRR
Salud, Riesgo, Recursos Humanos



VIGILADO SUPERINTENDENCIA FINANCIERA DE COLOMBIA
Aon Risk Services Colombia S.A. Corredores de Seguros

Noviembre Azul

Cuidar la salud masculina también es prevención

Un mes para hablar de prevención, superar las barreras frente a la consulta y fortalecer el cuidado oportuno de la salud masculina.

¿Por qué hablamos de salud masculina?

Noviembre Azul invita a hablar sobre la salud de los hombres y a buscar atención a tiempo.

Esta campaña, relacionada con el movimiento internacional “Movember”, se enfoca en cuatro temas:

- Cáncer de próstata
- Cáncer testicular
- Salud mental
- Prevención del suicidio

Cuidar la salud masculina significa estar atento a los cambios del cuerpo y del estado de ánimo, mantener el contacto con personas de confianza y consultar cuando algo preocupa.



Detectar los cambios y pedir ayuda a tiempo puede facilitar la atención y contribuir a mejorar la calidad de vida.

Cáncer de próstata

Es más frecuente a medida que aumenta la edad y puede no causar molestias al inicio.

Tus antecedentes familiares ayudan a valorar el riesgo y a decidir si conviene realizar una detección temprana.



Pruebas y valoraciones

El antígeno prostático específico (PSA) es un examen de sangre que ayuda a identificar posibles cambios en la próstata.

Un resultado alto no confirma cáncer y puede requerir otras evaluaciones.

Una guía internacional ampliamente utilizada recomienda hablar con un profesional de salud sobre el PSA desde los 50 años si el riesgo es promedio, desde los 45 años si el riesgo es alto y desde los 40 años si el riesgo es muy alto.

Estas edades no son una recomendación única para todo el mundo. Cada país puede tener un protocolo diferente.

Señales que requieren consulta

Los cambios persistentes al orinar o en la función sexual deben consultarse. El cáncer de próstata también puede presentarse sin síntomas al inicio.

Factores y situaciones que debes conocer

El riesgo aumenta con la edad y puede ser mayor si tu padre, un hermano u otro familiar cercano ha tenido la enfermedad.



Cáncer testicular

Se presenta con mayor frecuencia en hombres jóvenes. No existe una prueba rutinaria de tamizaje para quienes no tienen síntomas.

Conocer el aspecto y la sensación habitual de tus testículos facilita reconocer cambios.

Pruebas y valoraciones

No existe un examen de detección rutinario recomendado para hombres que no presentan síntomas.

No hay una edad fija para realizar pruebas. Consulta pronto si notas un bulto, hinchazón, cambio de tamaño o dolor que no desaparece, y sigue las indicaciones de salud de tu país.

Señales que requieren consulta

Presta atención a la aparición de un bulto, hinchazón, cambios en el tamaño, la forma o la consistencia de un testículo, sensación de peso o dolor que no desaparece.

Factores y situaciones que debes conocer

Es más frecuente en hombres jóvenes. Cualquier cambio en un testículo debe ser valorado; no se recomienda el tamizaje rutinario en personas sin síntomas.

Salud mental

Los cambios persistentes en el ánimo, el sueño, las relaciones o las actividades diarias merecen atención.

Hablar de lo que ocurre, mantener vínculos de apoyo y pedir ayuda son acciones de cuidado.

Pruebas y valoraciones

El personal de salud puede realizarte una entrevista o utilizar cuestionarios breves para identificar síntomas y definir si necesitas una valoración más amplia.

Puedes recibir una valoración a cualquier edad cuando existan cambios persistentes en el ánimo, el sueño, las relaciones o las actividades diarias. Las rutas de atención varían entre países.

Señales que requieren consulta

Presta atención a cambios persistentes en el ánimo, aislamiento, pérdida de interés, alteraciones del sueño o dificultad para realizar las actividades habituales.

Factores y situaciones que debes conocer

Las crisis personales, el aislamiento, la falta de apoyo y el consumo problemático de alcohol u otras sustancias pueden aumentar el malestar.

Prevención del suicidio

El suicidio puede prevenirse.

Es importante escuchar sin juzgar, tomar en serio las señales de alerta y buscar ayuda inmediata cuando exista riesgo de hacerse daño.

Pruebas y valoraciones

La valoración profesional explora las ideas de muerte, la intención, los planes, los intentos previos y los apoyos disponibles.

Se requiere atención inmediata a cualquier edad ante señales de alerta. Si existe riesgo, acude a los servicios de emergencia o a la línea de crisis disponible en tu país.

Señales que requieren consulta

Hablar de querer morir, expresar desesperanza, despedirse de forma inusual, buscar medios para hacerse daño o haber realizado un intento previo requiere atención inmediata.

Factores y situaciones que debes conocer

Un intento previo, la desesperanza y las ideas de muerte son señales de alto riesgo que requieren atención inmediata.

Importante

Estas señales no confirman por sí solas una enfermedad, pero no deben ignorarse.

Si tú o alguien cercano presenta alguna de ellas, busca orientación de un profesional de salud.

Ruta de autocuidado: 5 acciones

01
Conoce tus antecedentes

Cuéntale al profesional de salud si tu padre o un hermano ha tenido cáncer de próstata.

02
Reconoce los cambios

Observa variaciones al orinar, en los testículos, en el estado de ánimo o en la forma de relacionarte.

03
Habla y escucha

Conversa con personas de confianza y escucha sin juzgar a quien esté pasando por un momento difícil.

04
Consulta a tiempo

Pide orientación profesional ante cambios persistentes o dudas sobre pruebas y controles.

05
Actúa ante una crisis

Si existe intención de hacerse daño o peligro inmediato, no dejes sola a la persona y acude a urgencias.



Este noviembre, da el primer paso

Agenda tu control, conoce tusriesgosycomparte información confiable.

Cuidarte a tiempo es una decisión responsable.

Fuentes

- American Cancer Society. American Cancer Society recommendations for prostate cancer early detection. Publicado el 22 de noviembre de 2023; vigencia consultada en 2026. Recomendaciones para la detección temprana del cáncer de próstata. Disponible en: cancer.org.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). Cancer: Screening and early detection. Publicado el 1 de septiembre de 2026. Información sobre detección y diagnóstico temprano del cáncer. Disponible en: who.int.
- National Cancer Institute (NCI). Exámenes de detección del cáncer de testículo. Publicado el 13 de mayo de 2025; vigencia consultada en 2026. Información sobre las pruebas y recomendaciones relacionadas con la detección del cáncer de testículo. Disponible en: cancer.gov.
- Organización Mundial de la Salud (OMS). World Suicide Prevention Day 2026: Changing the narrative on suicide. Publicado el 10 de septiembre de 2026. Información y recursos de la OMS en el marco del Día Mundial para la Prevención del Suicidio 2026. Disponible en: who.int.

AON

SRR
Salud, Riesgo, Recursos Humanos