



IV Jornada Científica de Atención Primaria de Salud, APSGibara2025
II Simposio de ciencias farmacéuticas Antonio Guiteras Holmes. Holguín 2025.
I Simposio: El pensamiento de Fidel Castro Ruz y la Atención Primaria de Salud
I Simposio de Neumología. NeumoHolguín 2025

CONFERENCIA:

**Promoción de la Salud Masculina
desde la Atención Primaria.
Estrategias para romper estereotipos
y fomentar masculinidades saludables**

Dr. Jim Alex González Consuegra
Especialista en Medicina Familiar
Profesor Auxiliar



El objetivo de esta conferencia es **presentar estrategias para la promoción de la salud masculina desde la Atención Primaria de Salud**, enfocadas en la prevención de enfermedades no transmisibles y en la promoción de masculinidades saludables. Se busca que los participantes comprendan cómo los estereotipos culturales afectan la salud de los hombres y cómo los profesionales pueden convertirse en agentes de cambio en la comunidad.



Introducción a la salud masculina

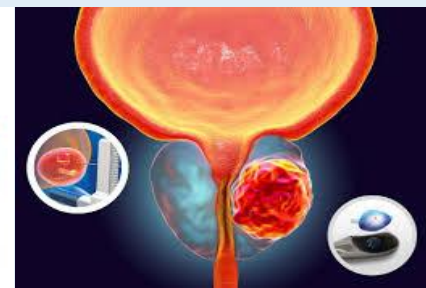
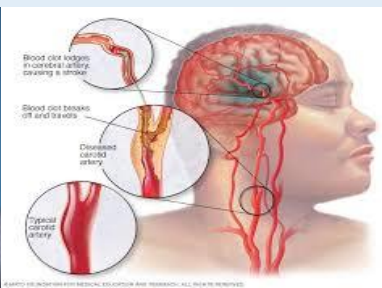
La salud de los hombres representa un desafío prioritario a nivel global y local. En Cuba, los hombres presentan **una menor esperanza de vida y mayores tasas de mortalidad prematura** en comparación con las mujeres. Las enfermedades no transmisibles son la principal causa de muerte, pero los factores culturales y los estereotipos influyen decisivamente en la conducta de salud y en el acceso oportuno a los servicios médicos. Promover un enfoque preventivo y de autocuidado es esencial para reducir estos indicadores.



Causas de morbilidad y mortalidad en hombres

Los hombres presentan mayores riesgos de mortalidad prematura debido a diversas causas, entre ellas:

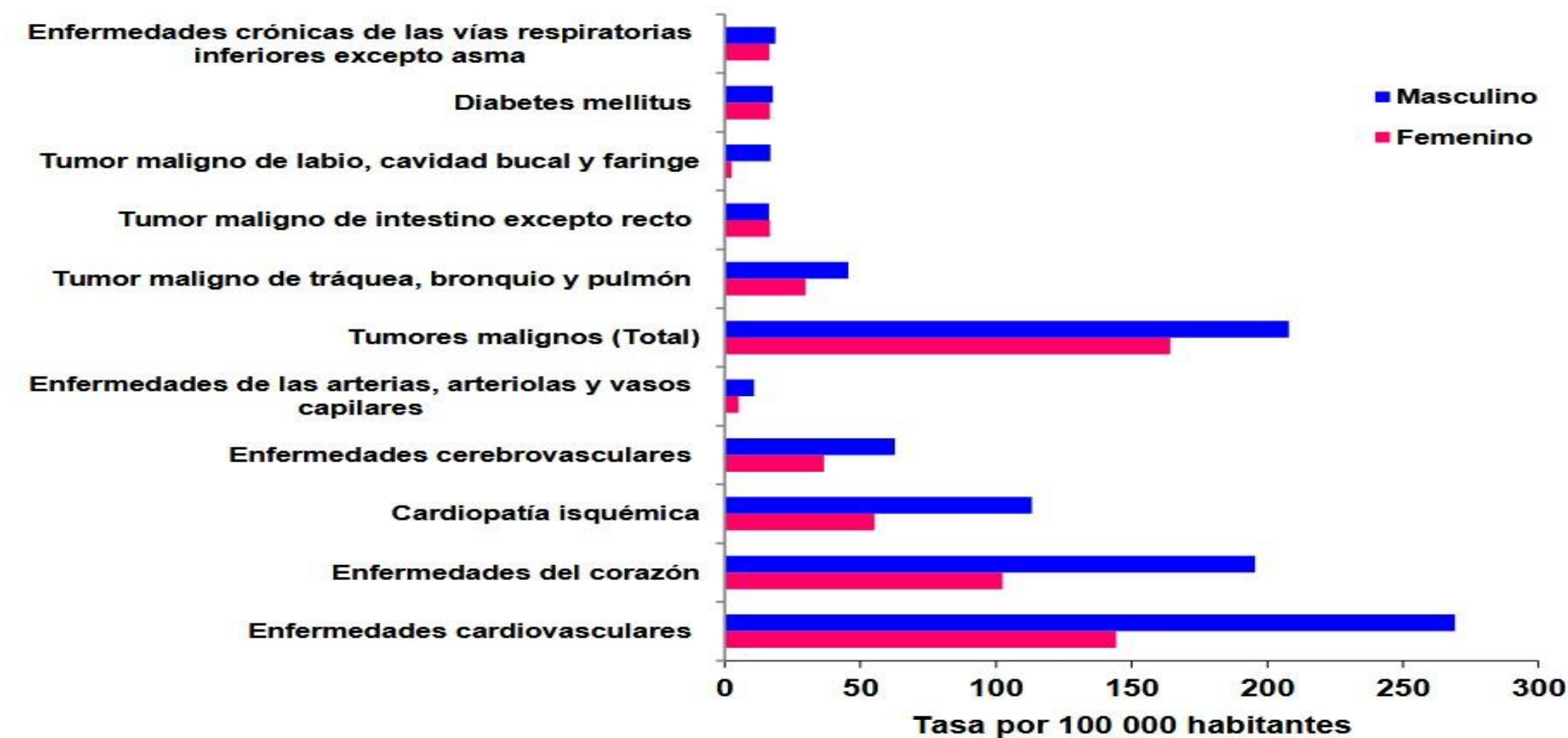
- Enfermedades cardiovasculares: cardiopatía isquémica y accidentes cerebrovasculares.
- Cáncer: próstata, pulmón y colon.
- Diabetes mellitus y enfermedades metabólicas.
- Enfermedades respiratorias crónicas de vías inferiores.
- Lesiones autoinfligidas y accidentes.



Causas de muerte en Cuba según sexo en el año 2023.

Causa	Masculino		Femenino	
	Defun- ciones	Tasa	Defun- ciones	Tasa
2023				
Enfermedades del corazón	17 122	338,3	14 983	289,1
Tumores malignos	14 294	282,5	10 905	210,4
Enfermedades cerebrovasculares	5 733	113,3	5 489	105,9
Influenza y neumonía	4 933	97,5	4 267	82,3
Accidentes	3 067	60,6	2 751	53,1
Enfermedades crónicas de las vías respiratorias inferiores	2 113	41,8	1 817	35,1
Enfermedades de las arterias, arteriolas y vasos capilares	1 554	30,7	1 298	25,0
Diabetes mellitus	1 011	20,0	1 270	24,5
Cirrosis y otras enfermedades crónicas del hígado	1 389	27,4	406	7,8
Lesiones autoinfligidas intencionalmente	1 390	27,5	281	5,4
Tasa por 100 000 habitantes.				

Gráfico 39.2. Mortalidad prematura (30-69 años) según causas seleccionadas y sexo. 2023



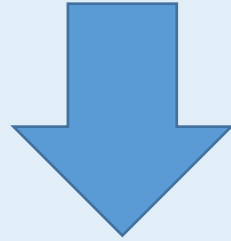
Enfermedades no transmisibles más frecuentes

Las ENT representan la mayor carga de morbilidad en hombres adultos. Entre las más relevantes se encuentran:

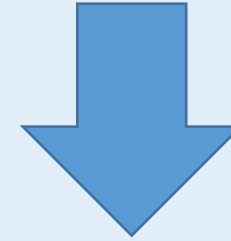
- Cardiovasculares:** hipertensión arterial, infarto de miocardio, accidentes cerebrovasculares.
- Cánceres:** próstata, pulmón y colon.
- Metabólicas:** obesidad, dislipidemia y diabetes mellitus.
- Respiratorias crónicas:** EPOC y asma.

Estas enfermedades suelen coexistir con factores de riesgo conductuales y metabólicos que deben abordarse desde la APS.

Factores de riesgo conductuales y metabólicos



Entre los factores de riesgo **conductuales**, destacan el tabaquismo, el consumo excesivo de alcohol, la inactividad física y la alimentación poco saludable.



Los factores **metabólicos**, como hipertensión, obesidad, hiperglucemia y dislipidemia, interactúan con los conductuales, aumentando significativamente el riesgo de ENT y mortalidad prematura.



Masculinidades
SANAS

Enfoque de género y masculinidades

El enfoque de género permite comprender cómo los hombres y las mujeres experimentan la salud de manera diferente, influenciados por roles sociales y culturales.

Fomentar **masculinidades saludables** implica promover modelos de hombres que practiquen el autocuidado, puedan expresar emociones y asuman la corresponsabilidad familiar, contribuyendo a la prevención de enfermedades y al bienestar integral.

Masculinidades saludables vs. tradicionales

Tradicional	Saludable
“No debo enfermarme”	Reconoce síntomas y busca ayuda
“Ir al médico es debilidad”	Valora prevención y control
“El dolor se aguanta”	Expresa emociones y cuida su salud mental

La transición hacia masculinidades saludables es un proceso cultural que requiere educación, promoción y acompañamiento comunitario.

Rol del médico de familia en la APS

El médico de familia tiene un rol central en la salud masculina:

- Conocer el contexto familiar y comunitario de cada paciente.
- Identificar factores de riesgo y enfermedades tempranas.
- Realizar seguimiento continuo y acciones preventivas.
- Promover cambios culturales y sociales hacia masculinidades saludables.

Su cercanía con la comunidad permite implementar estrategias sostenibles de prevención y educación para la salud



Herramientas comunitarias para la promoción de salud



Existen múltiples herramientas que facilitan la promoción de la salud masculina:

- Ferias de salud y chequeos preventivos en la comunidad.
- Talleres educativos y grupos de conversación para hombres.
- Jornadas deportivas con inclusión de mensajes preventivos.
- Alianzas con líderes comunitarios y organizaciones locales para ampliar el alcance.

Estas actividades permiten vincular al hombre con su entorno y motivarlo hacia hábitos saludables.

Educación para la salud adaptada a hombres

La educación para la salud debe ser **clara, directa y contextualizada**.

Es importante usar ejemplos cotidianos, mensajes positivos sobre autocuidado y material gráfico o audiovisual que represente la realidad local.

Esto facilita la comprensión y promueve la participación activa.



Entrevista motivacional y consejería breve



La entrevista motivacional es una estrategia eficaz para fomentar cambios de conducta:

- Permite explorar la disposición al cambio y los motivos personales.
- Identifica barreras culturales y sociales.
- Se aplica en intervenciones cortas durante la consulta, centradas en un mensaje clave.



Estas técnicas aumentan la adherencia a hábitos saludables y la prevención de ENT.

Actividades comunitarias y participación social

La participación activa de la comunidad es fundamental:

- Talleres de nutrición, actividad física y prevención de ENT.
- Grupos de apoyo para hombres con hipertensión, diabetes u obesidad.
- Jornadas de autoexploración y educación sobre cáncer masculino.



Promover estas actividades fortalece la conciencia de autocuidado y la corresponsabilidad comunitaria.

Integración intersectorial

Para maximizar el impacto de las intervenciones, es necesaria la coordinación con otros sectores:

- Escuelas, centros laborales y organizaciones sociales.
- Medios de comunicación locales para la difusión de mensajes preventivos.
- Políticas de salud comunitaria que prioricen la atención masculina.



La integración intersectorial amplía el alcance y sostenibilidad de las estrategias de promoción de la salud.

Campañas y uso de medios digitales

Las campañas de comunicación pueden incluir:

- Mensajes de texto con recordatorios preventivos.
- Videos educativos en redes sociales y radios comunitarias.
- Testimonios de hombres promotores de salud que inspiren a otros.



El uso de medios digitales facilita el alcance y la participación, especialmente entre los hombres jóvenes.

Experiencias prácticas en la promoción de la salud masculina en Cuba

En diferentes comunidades del país, se han implementado estrategias innovadoras desde la APS para acercar la salud a los hombres, reconociendo sus particularidades culturales y sociales:

- Consultas diferenciadas para hombres en policlínicos y consultorios.
- Talleres comunitarios sobre masculinidades y autocuidado.
- Actividades deportivas y recreativas con mensajes de salud.
- Experiencias de acompañamiento entre pares.



Estas experiencias demuestran que, cuando se adaptan las acciones a las realidades de los hombres y se involucra a la comunidad, es posible transformar percepciones, mejorar la asistencia a los programas preventivos y sembrar una nueva cultura de salud masculina.

Resultados esperados

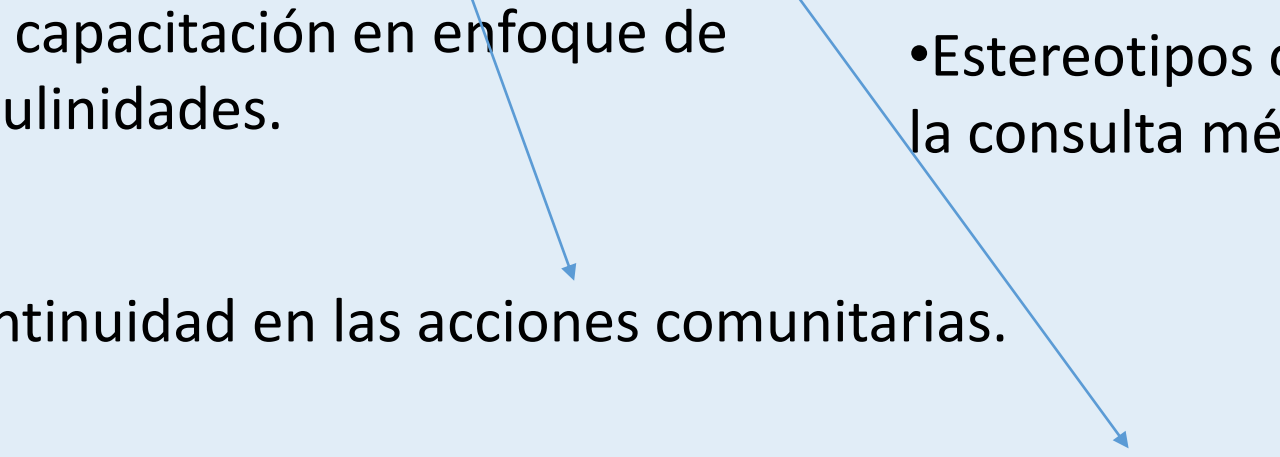
Las estrategias de promoción de la salud masculina buscan:

- Incrementar la asistencia a consultas preventivas.
- Reducir factores de riesgo conductuales y metabólicos.
- Disminuir la mortalidad prematura por ENT.
- Mejorar la calidad y esperanza de vida.



Desafíos y barreras

Entre los principales desafíos se encuentran:

- 
- Necesidad de capacitación en enfoque de género y masculinidades.
 - Falta de continuidad en las acciones comunitarias.
 - Limitaciones de recursos humanos y materiales en APS.
 - Estereotipos culturales que desincentivan la consulta médica.

Superar estas barreras requiere compromiso institucional y comunitario.

Conclusiones

- 1.La salud masculina enfrenta una elevada carga de enfermedades no transmisibles, asociadas en gran medida a estilos de vida y factores culturales.
- 2.El enfoque de género y la promoción de masculinidades saludables son esenciales para reducir la mortalidad prematura y mejorar la calidad de vida de los hombres.
- 3.El médico de familia en la APS es un agente de cambio cultural, capaz de transformar hábitos y percepciones a través de la educación, la consejería y el trabajo comunitario.
- 4.Romper estereotipos asociados a la masculinidad es un paso decisivo para que los hombres participen activamente en el cuidado de su salud.
- 5.Invertir en la promoción de la salud masculina desde la comunidad no solo salva vidas, sino que también contribuye a un sistema de salud más sostenible y equitativo.

Recomendaciones finales

- Implementar programas de educación y promoción adaptados al hombre.
- Incorporar la entrevista motivacional y la consejería breve en APS.
- Fortalecer la participación comunitaria y la intersectorialidad.
- Promover masculinidades saludables mediante ejemplos positivos.
- Evaluar continuamente los resultados para ajustar estrategias.





La promoción de la salud masculina desde la Atención Primaria no solo busca prevenir enfermedades, sino **transformar la manera en que los hombres se relacionan con su salud y su comunidad.**

Fomentar masculinidades saludables es un camino hacia una sociedad más equitativa, consciente y activa en el cuidado de la vida.