

Prevenir para vivir bien: dos hombres, dos historias que refuerzan el valor del autocuidado

Escrito por: Horiens - 18/11/2024

Los cuidados de la salud siempre han sido parte del día a día de Felipe Veloso y Cristiano Verardo, integrantes de Horiens y Vexty respectivamente. Aficionados a los deportes, siempre encontraron tiempo para entrenar incluso en medio de la vida cotidiana. Pero el gusto por las actividades físicas no es el único punto en común entre ellos. Ambos, cada uno con su historia, saben bien la importancia de los exámenes preventivos. Fue durante consultas médicas de rutina que descubrieron problemas graves de salud y tuvieron la oportunidad de actuar para evitar complicaciones mayores. Felipe y Cristiano son ejemplos vivos de cómo el autocuidado puede ser decisivo para garantizar el bienestar a largo plazo.

Cuando lo inesperado sucede

Felipe Veloso tenía solo 18 años cuando comenzó a hacerse exámenes anuales para monitorear la salud de su corazón. Nacido en una familia con antecedentes de enfermedad cardíaca, pronto se dio cuenta de la importancia de cuidar su propia salud. En los 20 años que siguieron, realizó sus exámenes preventivos todos los años, excepto entre 2020 y 2022, período marcado por la pandemia de Covid-19. Cuando volvió a realizarlos en 2023, descubrió un aneurisma en la aorta, una condición grave que requería cirugía. “Mis tres años sin hacer preventivo casi me costaron la vida”, afirma.

Después de someterse a una cirugía delicada, Felipe enfrentó complicaciones que lo llevaron de vuelta a la mesa de operaciones en menos de 24 horas. A pesar de los imprevistos y de los cuatro días que pasó en la UCI, su buena forma física lo ayudó a recuperarse rápidamente. “Los primeros días fueron muy difíciles. Después de pasar por dos intervenciones seguidas y estar intubado, caminar de la cama a la silla al lado parecía una maratón. Me imagino cómo sería si esto le hubiera pasado a una persona sin una buena condición física. Seguramente tendría una recuperación más lenta”, reflexiona. “Incluso haciendo todo bien, a veces lo inesperado sucede. Lo que podemos hacer es estar preparados para enfrentarlo de la mejor manera posible. La vida es muy frágil y debemos cuidarla todos los días”, completa.

Cristiano Verardo, por su parte, siempre ha sido un hombre de planificación y prevención. Su carrera en Vexty, en el segmento de previsión, refleja su filosofía de vida: “Soy de prevenir, de gestionar riesgos, de no correr riesgos innecesarios”, afirma. Esta visión también estuvo presente en sus cuidados de salud a lo largo de su vida, pero en 2019, Cristiano pasó por un susto.

Durante una consulta de rutina con el cardiólogo, recomendada por un amigo, descubrió que sus arterias coronarias estaban gravemente obstruidas. Sin ningún síntoma aparente, supo que estaba al borde de un infarto. “El médico dijo que necesitaba cirugía inmediata. Fue un susto, pero la

decisión de hacerse exámenes regularmente salvó mi vida”, afirma.

Noviembre Azul y el cuidado de la salud del hombre

Las historias de Felipe y Cristiano refuerzan la principal advertencia del Noviembre Azul, una campaña que surgió para concienciar a los hombres sobre la importancia de los exámenes preventivos, especialmente para el cáncer de próstata. Creada en 2003 en Australia, la campaña fue ganando espacio y hoy es un movimiento mundial, alertando sobre el segundo tipo de cáncer que más afecta a los hombres en Brasil.

A pesar de que el cáncer de próstata es altamente tratable cuando se detecta a tiempo, muchos hombres aún resisten a los exámenes, ya sea por prejuicio o por miedo. Exámenes simples, como el PSA (antígeno prostático específico) y el tacto rectal, pueden identificar alteraciones en la próstata y salvar vidas.

Pero las barreras culturales y el estigma en torno a estos exámenes aún alejan a muchos hombres de los consultorios médicos. Felipe y Cristiano, con sus historias, son prueba de que poner la salud en primer lugar puede hacer toda la diferencia. “Es una apuesta cara ignorar la propia salud, y no se puede apostar con la vida. No hacerse el preventivo, ya sea

por prejuicio o por falta de tiempo, puede costar mucho. La vida es el bien más valioso que tenemos. Si pierdes la vida, pierdes todo”, alerta Felipe.

Cristiano también destaca la importancia de no dejarse llevar por prejuicios o miedos cuando se trata de salud. Después de una charla sobre el Noviembre Azul en 2022, buscó a un urólogo y descubrió pequeños problemas que, si no se tratan a tiempo, podrían agravarse. “Si no quieres cuidarte por ti, hazlo por tu familia”, aconseja. Para él, el cuidado de la salud va más allá de un gesto individual: es una responsabilidad con aquellos que amamos.

Aprovecha la oportunidad de cuidarte ahora

¿Aún no te has hecho tus exámenes preventivos en 2024? Durante el mes de noviembre, puedes realizar varios exámenes a través de tu plan de salud sin costo de coparticipación. Haz clic aquí para ver la lista completa de exámenes con exención de la tasa de coparticipación si tu plan es Bradesco, o haz clic aquí si tu plan es Sulamérica.