

MONOGRAMA

JUNIO DE 2023

Mes de la Salud Masculina



¡Junio es el Mes Nacional de la Salud Masculina! Este mes, el Departamento de Salud del Condado de Mono anima a los hombres locales a reevaluar y dar prioridad a su salud mediante una alimentación adecuada, ejercicio y trabajo para prevenir enfermedades.

La salud de los hombres en los Estados Unidos es motivo de preocupación. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, más del 13 por ciento de los hombres de 18 años o más presentan un estado de salud regular o deficiente, y las enfermedades cardíacas y el cáncer son las principales causas de mortalidad. El tabaquismo, el sobrepeso y la hipertensión son los principales factores que contribuyen a la mala salud de los hombres.

El objetivo del Mes de la Salud Masculina es concientizar sobre los problemas de salud prevenibles y fomentar la detección y el tratamiento precoces de enfermedades como el cáncer, las enfermedades cardíacas y la depresión.

MONOGRAMA

JUNIO DE 2023

Consejos para mejorar la salud

Establezca objetivos

Aproveche este mes para evaluar detenidamente cómo está su salud y cómo le gustaría que esté. ¿Le gustaría bajar de peso? ¿Desarrollar músculo? ¿Simplemente comer más verduras? Establezca objetivos pequeños y alcanzables, y trabaje con su médico para hacerlos realidad. Fije el objetivo personal de hacer 2 ½ horas de actividad física a la semana. Participar en actividades que le gusten le ayudará a mantenerse motivado.

Ajuste su dieta

El Mes de la Salud Masculina es una gran oportunidad para cambiar la forma de comer. Agregue más frutas y verduras a su dieta, y trate de limitar el consumo de alimentos ricos en calorías, azúcar, sal y grasa. Reduzca el consumo de alcohol este mes o aumente su consumo de alimentos saludables.

Haga ejercicio

Muévase. Se recomienda enfáticamente el ejercicio regular, incluido el entrenamiento cardiovascular, de fuerza y de flexibilidad, durante un mínimo de 30 minutos, al menos, 5 veces a la semana. Hay muchas actividades diferentes en nuestra comunidad para mantenerse en movimiento: senderismo, esquí, trote, ciclismo y natación son solo algunas. Participe en una liga deportiva para adultos donde todos son bienvenidos, sin importar sus habilidades.

Mantenga su salud mental

Comer bien, hacer ejercicio y dormir lo suficiente son importantes para garantizar una actitud positiva. Meditar, leer o escuchar música ayudan a aliviar el estrés. Contar con una comunidad de amigos y vecinos, así como participar en grupos que comparten intereses similares, puede ayudarle a enfrentar los desafíos de la vida. Hablar con un terapeuta también puede ser de gran ayuda.

Elimine los hábitos poco saludables

¿Usted fuma, bebe en exceso o mira televisión durante horas y horas? ¿Se salta comidas, abusa de los medicamentos o duerme muy poco (o demasiado)? Todo esto se suma al estrés mental y físico.

Infórmese

¡Aproveche esta oportunidad para leer sobre los problemas de salud comunes que son específicos de los hombres e investigue cómo puede prevenir enfermedades! Programe chequeos anuales y exámenes de salud regulares con su médico o departamento de salud local.

MONOGRAMA

JUNIO DE 2023

Recomendaciones de salud específicas por edad

Hombres jóvenes (entre 20 y 40 años)

- **Alimentación:** un consumo adecuado de vitaminas y minerales desde temprana edad sienta las bases para un futuro saludable. Una buena nutrición puede sentar las bases de una buena salud para el resto de la vida.
- **Ejercicio:** cualquier actividad física saludable y segura realizada al menos 5 veces a la semana (lo que incluye entrenamiento de fuerza, estiramientos y entrenamiento cardiovascular) es excelente. Realizar deportes en equipo también brinda una red de apoyo social.
- **Consulte a su médico:** a partir de los 20 años, el médico comenzará a realizar pruebas de detección de cáncer testicular y colesterol alto. Los factores de riesgo personales pueden requerir pruebas adicionales para enfermedades cardiovasculares, enfermedad de la tiroides, enfermedad hepática, cáncer de piel, anemia, diabetes, enfermedades de transmisión sexual, VIH y abuso de drogas o alcohol.
- **Controles y exámenes médicos:** realice un chequeo dental al menos cada 24 meses. Realice un examen de la vista al menos una vez a partir de los 20 años y dos veces a partir de los 30 años.

Hombres de mediana edad (entre 40 y 60 años)

- **Alimentación:** en esta etapa de la vida, es importante aumentar la ingesta de vitamina B12, potasio, calcio y vitamina D. Siga comiendo bien, pero procure no consumir demasiada proteína. Los promotores del Mes de la Salud Masculina apoyan la iniciativa “lunes sin carne”.
- **Ejercicio:** aumente la cantidad de entrenamiento de resistencia seguro, estiramientos y ejercicios cardiovasculares. Este es un buen momento para incorporar ejercicios acuáticos en su rutina, ya que su bajo impacto es más seguro para las articulaciones.
- **Consulte a su médico:** entre los 50 y 70 años, es posible que su médico comience a hacer pruebas de detección de diabetes tipo II, problemas de lípidos, cáncer de colon, depresión, aneurismas abdominales, osteoporosis, demencia y enfermedad de Alzheimer.

Adultos mayores (60 años en adelante)

- **Alimentación:** una nutrición adecuada es de suma importancia en esta etapa de la vida. Asegúrese de comer con la frecuencia necesaria y de obtener los nutrientes que necesita. Preste atención a su consumo de fibra, sal y vitamina D.
- **Ejercicio:** si aún no ha incorporado a su rutina las caminatas, ahora es un buen momento para hacerlo.
- **Consulte a su médico:** se continuarán realizando las pruebas de detección que se hayan realizado en citas anteriores durante los años siguientes.

Mantener su salud a través de una dieta adecuada y ejercicio le permitirá disfrutar de un estilo de vida activo y energético durante muchos años.

MONOGRAMA

JUNIO DE 2023

Recursos



CDC: cdc.gov/nchs/fastats/mens-health.htm

Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.:
minorityhealth.hhs.gov/mens-health/

Departamento de Salud del Distrito núm. 10:
dhd10.org/mens-health-month/

