



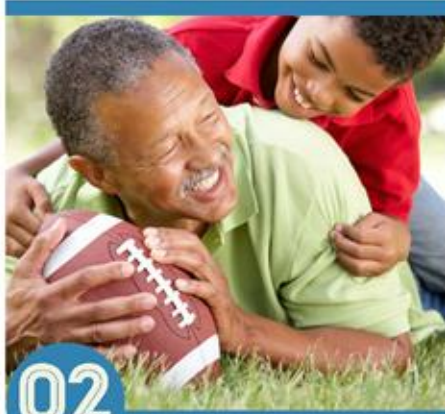
JUNIO es el MES de SALUD para los HOMBRES

concienciación | prevención | educación | familia



01

Coma Saludable. Comience tomando pequeños pasos por ejemplo diciendo no a los platos de tamaño súper y si a un desayuno saludable. Coma una variedad de alimentos para que obtenga las vitaminas y minerales necesarios. Incluya una fruta y vegetal en cada comida.



02

Muévanse. Jueguen con sus hijos o nietos. Use las escaleras en lugar del elevador. Trabaje en el jardín. Haga un deporte. Tenga zapatos cómodos para el trabajo y en el carro. Más importante, escoja actividades que le gusten para estar motivado.



03

Prevención es una prioridad. Muchas condiciones de salud se pueden prevenir o detectar temprano con exámenes regulares con su doctor. Exámenes regulares pueden incluir alta presión, colesterol, glucosa, chequeos de próstata y mucho más.

100%

Las mujeres visitan al doctor más que los hombres para hacerse exámenes y servicios preventivos.

1 de cada 2 hombres se les diagnostica con cáncer si se les compara con 1 de cada 3 mujeres.

1 de 2

“Reconociendo y previniendo la salud de los hombres no solamente es un problema de hombre. Sino el impacto en las esposas, madres, hijas, y hermanas, resulta en un problema de familia.” Congresista Bill Richardson (Mayo 1994)

El 31 de Mayo, 1994, Presidente Clinton firmó un proyecto de ley para el establecimiento de la Semana Nacional de Salud para los Hombres.

En el año 2000, habían menos de 80 hombres por cada 100 mujeres que alcanzan la edad de 65-74.

Men's Health Month
menshealthmonth.org

Men's Health Network
menshealthnetwork.org

Get It Checked
getitchecked.com

Talking About Men's Health Blog
talkingaboutmenshealth.com

Women Against Prostate Cancer
womenagainstoprostatecancer.org