

# Salud Masculina

**Prestarle atención a su salud** es una parte importante de mantenerse saludable. En comparación con las mujeres, es más probable que los hombres:

- Fumen y beban.
- Tomen decisiones arriesgadas o poco saludables.
- Retrasen la obtención de revisiones regulares y atención médica.

## Usted puede tomar el control y mejorar su salud.

A continuación encontrará algunos pasos importantes para que los hombres se mantengan saludables:

### Coma bien y manténgase activo.

Una dieta saludable y hacer ejercicio regularmente le pueden ayudar a perder peso y reducir su colesterol, la presión arterial y prevenir la diabetes.



**Obtenga las pruebas de detección que son adecuadas para usted.** Estos son exámenes que revisan problemas de salud comunes que podrían no tener síntomas. Algunas pruebas importantes:

- **Cáncer colorrectal**, si es mayor de 50 años de edad.
- **Presión arterial alta**, cada 2 años.
- **Colesterol alto**, cada 5 años.
- **Depresión.**
  - La mayoría de los hombres se sienten estresados, ansiosos o deprimidos de vez en cuando.
  - Si estos sentimientos duran por más de dos semanas, hable con su proveedor. La depresión es muy común y también se puede tratar.



## Beba alcohol solo con moderación.

- Para los hombres, esto significa no más de dos bebidas al día.
- El consumo excesivo de alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar muchos problemas de salud incluyendo:
  - algunos tipos de cáncer
  - presión arterial alta
  - enfermedades cardíacas
  - cirrosis (enfermedad del hígado)
  - hepatitis

## ¡Deje de fumar, o no empiece nunca!

- Fumar aumenta el riesgo de muerte por enfermedades cardíacas, enfermedad de los vasos sanguíneos, problemas pulmonares, cáncer y apoplejía.
- ¿Listo para dejarlo? Hable con su proveedor o llame al **1 (800) NO-BUTTS (662-8887)** para recursos y apoyo telefónico.

Antes se recomendaba un examen de detección del cáncer de próstata para todos los hombres mayores de 50 años de edad. Estudios más recientes muestran que la detección del cáncer de próstata puede no ser la mejor opción para todos los hombres. Pregunte a su médico qué es adecuado para usted.

Fuentes:

*"Men: Taking Charge of Your Health"*

US Dept. of Health and Human Services

[www.healthfinder.gov](http://www.healthfinder.gov)

*"Erectile Dysfunction"*

Patient Education Institute, National Library of Medicine

[www.nlm.nih.gov](http://www.nlm.nih.gov)

Para obtener más información, llame a Servicio al Cliente al **(415) 615-4555**.

O visite [www.healthysanfrancisco.org](http://www.healthysanfrancisco.org)