

# Hombre, tu salud es importante.

*Frecuentemente, los hombres incorporan conductas de riesgo a su estilo de vida, lo cual tiene consecuencias en su salud e incluso aumenta el riesgo de mortalidad.*



Es importante saber qué buscar en cada etapa de la vida de un hombre, y muchos hombres tienden a posponer ver a sus médicos para exámenes físicos de rutina y exámenes preventivos.

Se estima que en América Latina y el Caribe, existen 32.1 millones de hombres fumadores y 15.7 millones de mujeres que fuman. El consumo de tabaco es uno de los principales factores de riesgo para las enfermedades cardiovasculares, que son la principal causa de muerte en América Latina, con una mayor mortalidad para hombres que para mujeres. Los hombres tienen episodios semanales de consumo excesivo de alcohol en una proporción de 4 a 1 en comparación con las mujeres. Como resultado, las tasas de mortalidad y discapacidad asociadas al consumo de alcohol son mayores en los hombres, principalmente, entre los 15 y 49 años.

Los hombres hacen menor uso de los servicios de prevención y salud mental, es importante hablar abiertamente sobre la salud mental de los hombres. Sufrir en silencio, no debe ser una alternativa de vida ni es sano para ellos. Es necesario dialogar, preguntarse cómo se sienten para que reconozcan que hay un problema, identificar las emociones, comunicarlas y, como resultado, poner manos a la obra o tomar acción para resolverlo.

## *Y, ¿Cómo puedes tomar control de tu salud?*

Es necesario realizarse chequeos médicos con regularidad, aunque se sientan completamente sanos. Recuerden que la mayoría de las enfermedades no presentan signos o síntomas al inicio de la afectación.

Algunos consejos para iniciar este control en tu día a día son:



**Revisar la presión arterial**, los hombres de 40 años o más deben verificarla al menos una vez al año.



**Revisar los niveles de colesterol y triglicéridos**, se recomienda una toma de sangre a partir de los 20 años. Aquellos con niveles normales de colesterol y triglicéridos pueden realizarse sus estudios cada 2 años.



**Detección de diabetes mellitus**, es necesario tomas de glucosa para detecciones y tratamientos tempranos.



**Detección de cáncer** de próstata, colon y pulmón, se deben de realiza exámenes de detección si existen antecedentes familiares sólidos de cáncer de colon o pólipos. Los exámenes se deben realizar a partir de los 40 años de manera anual.



A romper estereotipos, **una buena salud mental es tan importante como el oxígeno.**

Algunos padecimientos como la depresión y/o ansiedad pueden afectar la capacidad de trabajar, asistir a clases y mantener relaciones con sus amigos y familiares. Por eso recibir un diagnóstico preciso y seguirlo con un tratamiento es esencial.



Recuerda que ¡Puedes comenzar hoy mismo a cuidar mejor tu salud!

#### Bibliografía:

- Tobacco Viz. <https://vizhub.healthdata.org/tobacco/>
- PAHO. Prevention of Alcohol-Related injuries in the Americas. <https://www.paho.org/hq/dmdocuments/2014/Prevention-Alcohol-Related-Injuries-Americas.pdf>



**LOCKTON<sup>®</sup>**

UNCOMMONLY INDEPENDENT