

5 tips para mantener la salud en los hombres

Conoce **5 tips** para mantener buena salud en los hombres: ²

- **Chequeos regulares:** Los check-ups de salud regulares (como la presión arterial, los niveles de azúcar en la sangre, los controles de la próstata) son esenciales para detectar cualquier problema a tiempo y mantenerse en buen estado de salud. La salud mental es igual de importante y buscar ayuda es fundamental.
- **Disminuya el consumo de alcohol:** El alcohol aumenta el riesgo de sufrir lesiones, accidentes de tráfico y violencia; además de aumentar la prevalencia de daño hepático, cáncer y enfermedades cardíacas. También puede afectar su salud mental y tiene un impacto negativo en su familia y en las personas que lo rodean.
- **Dejar de fumar:** El tabaco causa cáncer, enfermedad pulmonar, enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular. Después de 2 a 12 semanas de dejar de fumar, mejora la función pulmonar y después de 1 año, el riesgo de enfermedad cardíaca disminuye a la mitad.
- **Coma mejor:** Una dieta saludable ayuda a prevenir la diabetes y muchas otras enfermedades. Coma más frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales. Limite la cantidad de sal a 1 cucharadita por día, el azúcar a menos del 5 % y las grasas saturadas a menos del 10 %.
- **Sea más activo:** Realizar al menos 2.5 horas de ejercicio de intensidad moderada a la semana. La actividad física ayuda a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, depresión, diabetes y cáncer.

Es importante cambiar el enfoque actual con respecto a la salud, para incluir nuevos programas de educación para acabar con las normas sociales de género dañinas y un rediseño de los sistemas de salud para hacerlos más accesibles a todos los hombres.¹

Referencias

1. The Lancet. Raising the profile of men's health. Lancet2019;394(10211):1779. Consultado el 31 de octubre de 2023. Disponible en: <https://www.thelancet.com/action/showPdf?pii=S0140-6736%2819%2932759-X>
2. Men's health checklist [Internet]. Who.int. Consultado el 24 de octubre de 2023. Disponible en: <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/men%E2%80%99s-health-checklist>

Este material es de carácter educativo e informativo únicamente, no sustituye ni reemplaza la consulta médica, y en ningún caso deberá tomarse como consejo, tratamiento o indicación médica. Ante cualquier duda deberá consultar siempre a su médico tratante.