Junio es el Mes de la Salud de los Hombres



¿Sabía que los hombres en los Estados Unidos ocupan el puesto 49 en el mundo de expectativa de vida? Mientras que el promedio de la expectativa de vida para los hombres en el país mejor clasificado, Mónaco, es de 85 años, los hombres en los Estados Unidos viven un promedio de solo 78 años. ¡Son 7 años menos de disfrutar a los nietos, asistir a bodas y ceremonias de graduación! La investigación ha demostrado que los hombres estadounidenses son más propensos a pasar largos períodos sin visitar a su médico para exámenes anuales y servicios preventivos. Otros factores que contribuyen pueden incluir opciones de estilo de vida, dieta y acceso a atención médica y / o seguro.

Las afecciones de salud como la enfermedad cardíaca, la diabetes y el cáncer afectan a los hombres a un ritmo mayor que las mujeres. Las condiciones graves como estas simplemente pueden prevenirse haciendo visitas regulares y manteniendo la salud y el bienestar en general.



La esperanza de vida de los hombres en NY es 76.8



En su vida, 1 de cada 2 hombres desarrollará cáncer



En promedio, los hombres viven unos 6 años menos que las mujeres

¡Cuídese a sí mismo!

- ¡Duerma un poco más! Es recomendado entre 7 y 9 horas de sueño cada noche.
- Mantenga una dieta saludable rica en grasas saludables, vegetales, frutas y granos integrales
- ¡Muévase! Haga ejercicios por lo menos 150 minutos a la semana
- Evite fumar y reduzca el consumo de alcohol
- Cuide su salud mental. Pase tiempo todos los días haciendo algo que le guste, como escribir, leer, cocinar, etc.

¡Haga de la prevención una prioridad!

Las evaluaciones de salud son la primera línea en la detección temprana y prevención de muchas enfermedades graves. Lo alentamos a mantenerse al día con sus exámenes anuales, como lo siguiente. Un simple chequeo puede potencialmente salvar su vida:

- Presión Sanguínea
- · Colesterol y glucosa
- Salud de la próstata

El Mes de la Salud de los Hombres es la oportunidad perfecta para hacerse revisar. ¡Programe su chequeo hoy!

Para obtener más información y recursos sobre el Mes de la Salud de los Hombres, visite MensHealthNetwork.org



Healthcare • Education • Action!