



Tres consejos de salud básicos para los hombres

Los cambios de estilo de vida pueden prevenir muchas de las condiciones de salud que afectan a los hombres con frecuencia. Si es un hombre que está listo para tomar en serio su salud o una mujer que quiere que los hombres de su vida estén saludables, tenga en cuenta estos consejos.

Hágase cargo de su atención médica

Visite a su médico con regularidad y hable sobre los hábitos saludables que pueden reducir su riesgo de desarrollar cáncer y enfermedad del corazón. Conocer sus antecedentes de salud familiares, y compartirlos con su médico, puede ayudarlo a mantenerse saludable por más tiempo.

Cuide la cintura

Sin importar su peso, tener una cintura que mida más de 40 pulgadas aumenta el riesgo de padecer enfermedad del corazón, diabetes tipo 2 y cáncer colorrectal.* Para ayudar a revertir el riesgo, reduzca el tamaño de la cintura con una alimentación saludable y ejercicio.

Ocúpese de su psiquis

La salud mental es importante. El estrés afecta su salud, así que dedique tiempo para relajarse de maneras saludables. Y si está lidiando con algún problema, como depresión o ansiedad, no se lo guarde para usted. Buscar ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad.

Visite kp.org/menshealth (haga clic en Español).

* Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética)

Planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en las regiones Norte y Sur de California y en Hawaii

• Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232 • Kaiser Foundation Health Plan of Washington o Kaiser Foundation Health Plan of Washington Options, Inc., 601 Union St., Suite 3100, Seattle, WA 98101