

Cositas de Bienestar

Junio es el Mes de la Salud Masculina



MES DE LA SALUD DE LOS HOMBRES

Junio es el Mes de la Salud de los Hombres, una observancia nacional utilizada para crear conciencia sobre la atención médica de los hombres y centrarse en alentar a los niños, los hombres y sus familias a practicar e implementar decisiones de vida saludable, como hacer ejercicio y comer sano. -Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE.UU. Oficina de Salud de Minorías

¿Lo Sabías?

- Los hombres mueren de las 10 principales causas de muerte en tasas más altas que las mujeres.
- Los hombres tienen 4 veces más probabilidades de suicidarse que las mujeres.
- Elevaciones de LDL (malo) colesterol y disminuciones de HDL (bueno) colesterol se han relacionado con la testosterona.
- Las mujeres tienen un 100% más de probabilidades de visitar al médico para exámenes anuales y servicios preventivos que los hombres.
- En promedio, las mujeres viven casi cinco años más que los hombres.

Es hora de que los hombres hagan de su salud una prioridad. Apoyar sus esfuerzos animándolos a hacerse chequeos médicos anuales; buscar exámenes preventivos; así como obtener asesoramiento médico y tratamiento temprano para enfermedades y lesiones.



Fuentes: <http://www.menshealthnetwork.org>

¡Unirse al Desafío Mensual TSHBP Fitbit®!

Cómo jugar

- 1) Lea el artículo anterior.
- 2) Haga clic en el botón para responder
- 3) Se elegirá un ganador aleatorio entre las respuestas correctas.

Pregunta

Actualmente, ¿cuánto más viven las mujeres en comparación con los hombres?

**¡RESPONDE A FITBIT®
CHALLENGE AQUÍ!**



WWW.TSHBP.ORG