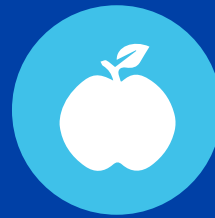


SALUD DEL HOMBRE



Vivir de manera saludable debe ser parte de tu rutina diaria, sin importar la edad.

Los hombres necesitan exámenes rutinarios para detectar si su salud está en óptimas condiciones. Si existe alguna enfermedad, es importante llevar el tratamiento adecuado en las etapas tempranas para prevenir complicaciones.

Consulta a tu médico para realizar los exámenes necesarios de acuerdo a tu edad y condiciones de salud.

Hay muchas cosas que puedes hacer para mantenerte saludable sin gastar tiempo ni dinero:

- **Dormir bien:** por la falta de descanso puedes desarrollar enfermedades crónicas como hipertensión, depresión, obesidad, entre otras.
- **Dejar de fumar:** te ayudará a aumentar tu nivel de productividad y prevenir condiciones crónicas.
- **Realizar actividad física:** Se recomienda 30 minutos de cuatro a cinco veces por semana para mantener tu salud.
- **Consumir alimentos altos en vitaminas y fibra:** te ayudará a prevenir enfermedades del sistema digestivo, condiciones cardiovasculares y ciertos tipos de cáncer.
- **Visitar a tu médico con regularidad.**

EXÁMENES RECOMENDADOS PARA DETECCIÓN DE ENFERMEDADES EN EL HOMBRE

Examen Físico	Se realiza anualmente.
Presión Arterial	Deben tomarte la presión arterial en cada cita con tu médico
Glucosa en Sangre	Se realiza anualmente para evaluar tu nivel de azúcar en sangre. Si padeces de alguna condición crónica como diabetes o alta presión, consúltalo con tu médico.
Cáncer de Próstata	Se recomienda cernimiento rectal a partir de 45 los años, según recomendación del médico.
Cáncer Colorectal	El examen se debe realizar a partir de los 40 años. Si existen antecedentes en tu familia es necesario que lo hables con tu médico.