

# Los mejores consejos de salud para hombres



Los hombres pueden hacer cambios simples en su estilo de vida para ayudar a prevenir enfermedades, estar más en forma y vivir una vida más saludable. Para eso no es necesario hacer una reforma completa de su rutina diaria. Hay varias cosas que puede hacer todos los días para mejorar su salud y mantenerse sano. Estos son los principales consejos que lo ayudarán a empezar:



**Hágase chequeos habituales y consulte a un médico** incluso si se siente bien. Hágase pruebas preventivas de detección como de cáncer de próstata, cáncer de colon y pruebas de densidad ósea.



**Conozca su historia médica familiar** y compártala con su médico para ayudar a identificar y manejar cualquier riesgo mayor.



**Cuide su corazón.** Trabaje con su médico para monitorear su presión, colesterol y otros factores de riesgo. Analice hábitos de estilo de vida saludables para el corazón, como hacer ejercicio con regularidad, comer bien y limitar el consumo de alcohol.



**Preste atención a su cuerpo y no ignore los síntomas preocupantes.** Consulte a un médico de inmediato si algo no parece estar bien.



**Busque ayuda para el estrés o la depresión.** Su bienestar emocional es tan importante como su salud física. Si tiene niveles de estrés altos o señales de depresión, no dude en buscar ayuda.



**Consuma una dieta balanceada y rica en nutrientes** centrada en alimentos saludables como vegetales, frutas, proteínas magras y granos enteros.



**Limite el consumo de alcohol y deje el tabaco.** Los hombres que toman más de 2 tragos al día tienen mayor riesgo de padecer ciertas enfermedades, como el cáncer. El consumo de tabaco es la principal causa de enfermedades, discapacidades y muertes prevenibles en los Estados Unidos.



**Priorice la actividad física** y combine su rutina de ejercicios. Intente hacer al menos 30 minutos de ejercicio al día, incluyendo entrenamiento cardiovascular y de fuerza.



**Esfuércese por dormir bien.** Intente tener entre 7.5 y 8.5 horas de calidad de sueño por noche.



**Dedique tiempo a actividades y pasatiempos agradables** para ayudar a manejar el estrés y mantener una actitud positiva.

Implementando estos simples cambios en el estilo de vida, los hombres pueden tomar medidas proactivas para mejorar su salud y bienestar general.



Llamada • Email • Mensaje • Chat en vivo 

No somos una compañía de seguros. Health Advocate no es un proveedor directo de atención médica y no está afiliado a ninguna compañía de seguros ni proveedor externo. ©2024 Health Advocate HA-M-2403028-IFLY

 **HealthAdvocate**<sup>SM</sup>