

Comunicado de Prensa

Contacto: Melonie Williams  
Departamento de Salud del Distrito de Lake Cumberland  
606-678-4761 ext. 1127

PARA PUBLICACIÓN INMEDIATA

TEMA: Salud de Hombre

## **CELEBRA EL MES NACIONAL DE LA SALUD DE LOS HOMBRES**

Tome medidas para ser saludable y seguro y animar a los hombres y niños en su vida a hacer de su salud una prioridad.

### **Dormir Bien**

Los adultos necesitan entre 7-9 horas de sueño. El sueño insuficiente es relacionado con muchas enfermedades y condiciones crónicas, como la diabetes, las enfermedades cardiovasculares, la obesidad y la depresión. Además, el mal sueño es responsable de los accidentes de automóviles y de maquinaria.

### **Deshacerse del Tabaco**

Nunca es demasiado tarde para dejar de fumar. Dejar de fumar tiene beneficios inmediatos y a largo plazo. Mejora su salud y disminuye su riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, enfermedades pulmonares y otras enfermedades relacionadas con el fumar.

Evite también el humo de segunda mano. Inhalar el humo de otras personas causa problemas de salud similares a los que tienen los fumadores. Los bebés y los niños siguen creciendo, por lo que los venenos en el humo de segunda mano les dañan más que a los adultos.

- Smoke-free.gov (<https://smokefree.gov>)
- Proteger a nuestros niños contra el humo de segunda mano ([https://www.cdc.gov/tobacco/basic\\_information/secondhand\\_smoke/](https://www.cdc.gov/tobacco/basic_information/secondhand_smoke/))
- Consejos de ex fumadores (<https://www.cdc.gov/tobacco/campaign/tips/index.html>)

### **Moverse Más**

Los adultos necesitan al menos 2½ horas de actividad aeróbica de intensidad moderada cada semana, y las actividades de fortalecimiento muscular que trabajan todos los grupos musculares principales (piernas, caderas, espalda, abdomen, pecho, hombros y brazos) dos o más días a la semana. No tienes que hacerlo todo a la vez. Extienda su actividad durante la semana y divídela en cantidades menores de tiempo durante el día.

### **Comer de Forma Saludable**

Coma una variedad de frutas y verduras todos los días. Las frutas y verduras tienen muchas vitaminas y minerales que pueden ayudar a protegerlo de las enfermedades crónicas. Limite las comidas y bebidas con alto contenido de calorías, azúcar, sal, grasa y alcohol.

## **Reducir el Estrés**

A veces el estrés puede ser bueno. Sin embargo, puede ser dañino cuando es lo suficientemente grave como para que se sienta agobiado y fuera de control. Busque asistencia. Conéctese socialmente. Manténgase activo.

## **Cúidese**

Consulte a su médico o enfermera para chequeos. Ciertas enfermedades y condiciones pueden no tener síntomas, pues los chequeos ayudan a identificar las condiciones en una etapa temprana o antes de que puedan convertirse en un problema.

Preste atención a los signos y síntomas como dolor de pecho, dificultad para respirar, sed excesiva y problemas al orinar. Si usted tiene estos o otros síntomas de cualquier tipo, asegúrese de que visite a su médico o enfermera. ¡No espere!

Lleve un registro de sus números de presión arterial, glucosa en la sangre, colesterol, índice de masa corporal (IMC), o cualquier otro que tenga. Si sus números son altos o bajos, su médico o enfermera puede explicar lo que significan y sugerir cómo puede llegar a un rango más saludable. Asegúrese de preguntarle qué pruebas usted necesita y con qué frecuencia las necesita.

- Presión arterial alta
- Glucosa en la sangre
- Colesterol
- IMC

Vacúnese. Todo el mundo necesita inmunizaciones para mantenerse saludable, no importa su edad. Incluso si tenía vacunas cuando era niño, la inmunidad puede disminuir con el tiempo. Las recomendaciones de la vacunación se basan en una variedad de factores, incluyendo la edad, la salud general y la historial médico.

También, es importante señalar que Kentucky es uno de los estados más de mala salud en nuestra nación; Pero, algunas opciones de estilo de vida saludables podrían cambiar esto. En primer lugar, comer alimentos nutritivos en porciones normales, incluyendo al menos cinco frutas y verduras al día para bajar del peso y reducir las enfermedades del corazón y la diabetes. Segundo, hacer ejercicio por unos 30 minutos al día puede disminuir la presión arterial. En tercer lugar, evitar el uso de productos de tabaco puede reducir varios tipos de cáncer. Finalmente, asegurarse que realice sus evaluaciones preventivas que se necesitan para detectar enfermedades temprano y aumentar su probabilidad de buena salud, y recibir sus vacunas recomendadas pueden prevenir enfermarse en primer lugar. Visite nuestro sitio web en

www.LCDHD.org y haga clic en el banner “52 semanas para la salud” para aprender más sobre cada uno de estos temas.

Fuente: <http://www.cdc.gov>