

La salud de los hombres bajo la lupa

¿Sabía que la esperanza de vida de los hombres es casi universalmente **más corta** que la de las mujeres?

En general, la diferencia es de 5 años, aunque en algunos países desarrollados puede llegar a ser de hasta 15 años. Los expertos en atención médica aducen varias razones para ello:

- Falta de concientización sobre los problemas de salud que afectan a los hombres.
- Reticencia a hablar abiertamente sobre problemas de salud y bienestar.
- Reticencia a buscar ayuda cuando se siente malestar físico o mental.
- Participación en actividades de riesgo perjudiciales para la salud.
- Estigma sobre la salud mental y debilidad.
- Aversión a buscar atención médica y cuidados rutinarios.

Teniendo esto en cuenta, los siguientes recursos pueden ayudar a los hombres a examinar más de cerca su salud y bienestar generales.



1 AUTOCUIDADO: UNA NECESIDAD DE SALUD MASCULINA QUE A MENUDO SE PASA POR ALTO

Un componente de la salud masculina que no siempre ha recibido suficiente atención: el autocuidado. Todo lo que realmente significa es que los hombres necesitan dedicar tiempo a cuidar de su bienestar general: físico, mental y emocional. [Descargar PDF](#)

2 UN CHEQUEO RÁPIDO

Los hombres tienen casi un 25 % menos de probabilidades de haber acudido al médico en el último año que las mujeres. Este folleto explica por qué los chequeos de rutina son vitales para la salud de los hombres. [Descargar PDF](#)

3 ¿QUÉ ES EL CÁNCER DE PRÓSTATA?

El cáncer de próstata es uno de los tipos de cáncer más frecuentes entre los hombres de todo el mundo. Este artículo ofrece información al respecto. [Descargar PDF](#)

4 LOS EXÁMENES DE DETECCIÓN PREVENTIVOS SALVAN VIDAS

Los exámenes médicos preventivos y regulares son una de las mejores formas de preservar un buen estado de salud y de asegurarse de que los pequeños problemas se tratan antes de que se agraven. [Descargar PDF](#)

5 REDUCIR EL CONSUMO DE ALCOHOL

Si considera que necesita disminuir su consumo de alcohol, este breve artículo puede ser de ayuda. [Descargar PDF](#)

6 RIESGOS DE LA SOLEDAD PARA LA SALUD

Estudios recientes han demostrado que la soledad en los adultos puede tener efectos tan perjudiciales para la salud como el tabaquismo y otros factores de riesgo bien conocidos. [Descargar PDF](#)

7 ¿QUÉ ES EL CÁNCER TESTICULAR?

El cáncer testicular es uno de los tipos de cáncer más frecuentes en hombres de entre 15 y 35 años. Este artículo explica los signos, síntomas y el tratamiento. [Descargar PDF](#)

8 CONCIENTIZACIÓN SOBRE EL SUICIDIO

Cada año, millones de personas mueren en el mundo a causa del suicidio. De hecho, el suicidio es la segunda causa de muerte entre las personas de 15 a 29 años en todo el mundo. Los hombres tienen casi cuatro veces más probabilidades de morir por suicidio. [Descargar PDF](#)

9 PREVENCIÓN DE LA ENFERMEDAD CORONARIA

A veces denominada cardiopatía coronaria o cardiopatía isquémica, la enfermedad arterial coronaria (EAC) es uno de los tipos más comunes de cardiopatías y es especialmente frecuente entre los hombres. Para algunas personas, el infarto es el primer signo de EAC. [Descargar PDF](#)

24/7

Asistencia
en vivo

Llame al:

Aplicación: GuidanceNowSM

En línea: guidanceresources.com

TRS: marque 711

ID web:



Escanee para
acceder a más
recursos

