



charlas  saludables

# LA SALUD MASCULINA

# patrocinadores





# Ilse Tejeda

**PAC**

Asociada Médica  
Centro de salud y bienestar de  
UnitedAurlock

# Temas Hoy

01

Principales causas  
de muerte

02

Desigualdades de  
salud

03

Revisiones de salud  
fundamentales

04

Consejos para optimizar  
su salud

05

Recursos de UnitedAg



# Amenaza más grave a la salud masculina

1

Enfermedad del corazón

2

Cáncer  
(Próstata, pulmonar, colorrectal)

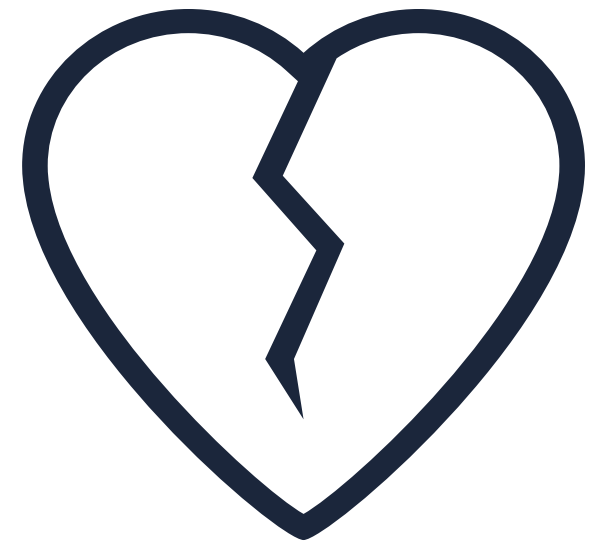
3

Involuntario  
Lesión/Accidentes

Todos son altamente prevenibles

# desigualdad de la salud masculina

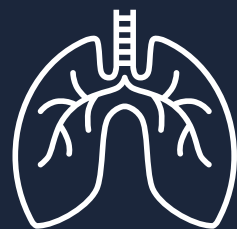
- Mas de la mitad de los hombres mayores de 20 años tienen presión alta
- Aumento del uso de sustancias incluyendo alcohol y tabaco
- Índices más altos de ciertos canceres (oral, esófago, hígado, colon, páncreas)
- 4 veces el aumento de riesgo de suicidio



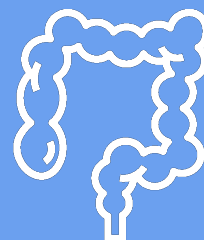
# Exámenes de salud clave



**Presión  
Alta**



**Cáncer  
Pulmonar**



**Cáncer  
Colorrectal**



**Próstata /  
Testicular**



01 Evite el tabaco y el alcohol excesivo



02 Sueño consistente y de buena calidad

03 Busque apoyo de salud mental temprano y con frecuencia

04 Visita anual de bienestar

# Consejos más importantes para una buena salud





# Recursos

**UnitedAg Centros de Salud y Bienestar**

Coaching de estilo de vida

[Unitedag.org/wellness](http://Unitedag.org/wellness) | 877.877.7981

**Teladoc**

[Teladoc.com](http://Teladoc.com)

