

HOMBRES

TU SALUD, PASO A PASO

MANTENTE FUERTE PARA QUIENES MÁS TE NECESITAN

Estás presente cada día por tu familia, tu trabajo, tu comunidad. Pero, ¿quién te cuida a ti?

ESTÁ ES LA VERDAD: Cuidar tu salud es asegurarte de estar presente en todos los momentos que importan.

Piensa en esta guía como tu mapa de salud para todo el año.

EMPIEZA HOY, NO MAÑANA.



“ ”

“ ANTES PENSABA QUE LAS VISITAS MÉDICAS ERAN SOLO PARA CUANDO ME SENTÍA MAL. Ahora sé que son para asegurarme de estar presente en los momentos donde **TODO VA BIEN.”**

Miguel, plomero y papá de tres.

1

DA EL PRIMER PASO

- Encuentra un proveedor de salud.
- Agenda tu revisión anual.
- Trae esta guía contigo.

2

¿NO TIENES SEGURO?

Aun así, tienes opciones. Para ver recursos, visita:

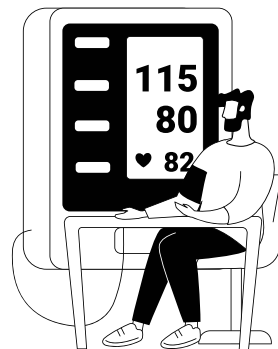
**Wellness
Cultura.org**



3

LO BÁSICO

- Revisiones y pruebas
- Vacunas
- Salud mental
- Estilo de vida

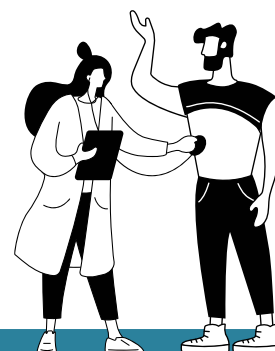


4

REVISIONES Y PRUEBAS

Visita a tu médico de cabecera y a tu oftalmólogo cada año, y a tu dentista cada 6 meses.

- Sí, aun cuando no te duela nada. Ahí es cuando la prevención funciona mejor.



Conoce tus números:

Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso. Estos números cuentan tu historia.



5 VACUNAS

- Vacúnate contra el COVID y la gripe anualmente.
- Cada 10 años: vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap).



6 TU SALUD MENTAL

- Te sientes estresado, preocupado o desanimado? Eso no es debilidad, es parte de la vida. Háblalo con tu proveedor de salud.
- La depresión y la ansiedad se pueden tratar.



7 VIVIR BIEN TODOS LOS DÍAS

- Cuida tu cuerpo: muévelo, aliméntalo bien y déjalo descansar.
- Usa protector solar. Mantente cerca de tu gente y de lo que te da paz.

EN TUS 20S & 30S

Construyendo tu base



HABLA CON TU DOCTOR ACERCA DE:



Consumo de alcohol, tabaco y drogas.



Vacuna contra el virus del papiloma humano (VPH) (si no la recibiste de más joven).



Prácticas sexuales seguras y planificación familiar.



Enfermedades de transmisión sexual (ETS), virus de inmunodeficiencia humana (VIH) y prueba de hepatitis C.



Revisión de piel.

EN TUS 40S

Manteniéndote fuerte mientras la vida se pone más ocupada



Todo lo anterior, y también:

NUEVAS CONVERSACIONES:

Prueba de detección de cáncer de colon (cada 10 años a partir de ahora).



EMPEZANDO A LOS 40:

Cambios en tus hábitos de sueño, masa muscular, función sexual y hábitos



Hablar sobre tu salud ayudará a que tu doctor te sugiera las pruebas o tratamientos que



Puedes recibir la vacuna contra el VPH hasta los 45 años, si fuera necesario.



EN TUS 50s

Protegiendo lo que has construido

Todo lo anterior, y también:

NUEVAS CONVERSACIONES:



Examen pulmonar (si has fumado).



Vacuna contra la neumonía (una



Examen de próstata (a partir de los 50).



Vacuna contra el virus respiratorio sincitial (VRS) (si tienes mayor riesgo).



Vacuna contra el herpes zóster (culebrilla) (dos dosis).



Prueba de detección de cáncer de colon cada 10 años.



Revisa la
GUÍA PARA ADULTOS MAYORES
para más información

TÚ IMPORTAS. TU SALUD IMPORTA. TU FAMILIA TE NECESITA AQUÍ.



MI LISTA DE SALUD

REVISIONES BÁSICAS:

- | | |
|--|---|
| ☐ Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso | ☐ Prácticas sexuales seguras, planificación familiar y pruebas de ETS, VIH y hepatitis C |
| ☐ Audición y visión | ☐ Revisión de piel |
| ☐ Conversación sobre salud mental (estrés, ansiedad, depresión) | ☐ Conversación sobre consumo de tabaco y alcohol |
-

SEGÚN MI EDAD, TAMBIÉN NECESITO:

- ☐ Prueba de detección de cáncer de colon (45+)
 - ☐ Examen pulmonar
 - ☐ Examen de próstata
-

VACUNAS QUE ME TOCAN:

- | | |
|---|---|
| ☐ COVID (anualmente) | ☐ Herpes zóster (culebrilla) (50+, 2 dosis) |
| ☐ Gripe (anualmente) | ☐ Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap) (cada 10 años) |
| ☐ VPH (si no la he recibido) (hasta los 45 años) | ☐ Otra: _____ |
| ☐ Neumonía (50+, una dosis) | |
| ☐ VRS (50+ si hay mayor riesgo) | |

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.

eliminating racism
empowering women
ywca
san antonio



BEXAR COUNTY
TX

**SOUTHSIDE
COLLABORATIVE**
prosperamos juntos • thriving together

