



TU SALUD, PASO A PASO HOMBRES

**MANTENTE FUERTE PARA
QUIENES MÁS TE NECESITAN**

**“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.

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.



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



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.



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



- 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.

**EN TUS
20s Y 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.

**TODO LO
ANTERIOR, Y
TAMBIÉN:**

A PARTIR DE LOS 40:

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

NUEVAS CONVERSACIONES:

- Cambios en tus hábitos de sueño, masa muscular, función sexual y hábitos urinarios. Todos son comunes al envejecer.
- Hablar sobre tu salud ayudará a que tu doctor te sugiera las pruebas o tratamientos que necesites.
- Puedes recibir la vacuna contra el VPH hasta los 45 años, si fuera necesario.

**EN TUS
40s**

**Manteniéndote fuerte
mientras la vida se
pone más ocupada**

TODO LO ANTERIOR, Y TAMBIÉN:

NUEVAS CONVERSACIONES:

- Examen pulmonar (si has fumado).
- Vacuna contra la neumonía (una dosis).
- 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).

SIGUE HACIÉNDOTE:

- Prueba de detección de cáncer de colon cada 10 años.

**EN TUS
50s**
Protegiendo lo
que has
construido

Revisa la
**GUÍA PARA
ADULTOS
MAYORES**
para más
información

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



RECORTA AQUÍ – TRÁELO A TU CITA



**MI LISTA
DE SALUD**

REVISIONES BÁSICAS:

- ☐ Presión arterial, azúcar en sangre, colesterol y peso
- ☐ Audición y visión
- ☐ Conversación sobre salud mental (estrés, ansiedad, depresión)
- ☐ Prácticas sexuales seguras, planificación familiar y pruebas de ETS, VIH y hepatitis C
- ☐ Revisión de piel
- ☐ 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)
- ☐ Gripe (anualmente)
- ☐ VPH (si no la he recibido) (hasta los 45 años)
- ☐ Neumonía (50+, una dosis)
- ☐ VRS (50+ si hay mayor riesgo)
- ☐ Herpes zóster (culebrilla) (50+, 2 dosis)
- ☐ Vacuna contra el tétanos, la difteria y la tos ferina acelular (Tdap) (cada 10 años)

Otra: _____

Esta campaña fue posible gracias a Bexar County.