



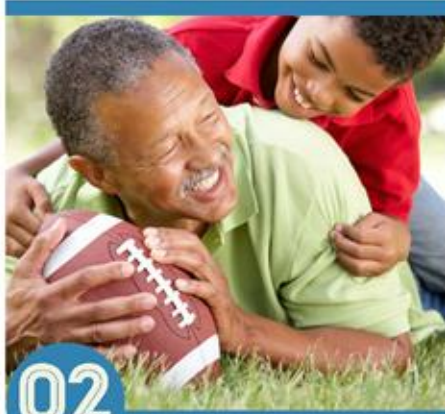
JUNIO es el MES de SALUD para los HOMBRES

concienciación | prevención | educación | familia



01

Coma Saludable. Comience tomando pequeños pasos por ejemplo diciendo no a los platos de tamaño súper y si a un desayuno saludable. Coma una variedad de alimentos para que obtenga las vitaminas y minerales necesarios. Incluya una fruta y vegetal en cada comida.



02

Muévanse. Jueguen con sus hijos o nietos. Use las escaleras en lugar del elevador. Trabaje en el jardín. Haga un deporte. Tenga zapatos cómodos para el trabajo y en el carro. Más importante, escoja actividades que le gusten para estar motivado.



03

Prevención es una prioridad. Muchas condiciones de salud se pueden prevenir o detectar temprano con exámenes regulares con su doctor. Exámenes regulares pueden incluir alta presión, colesterol, glucosa, chequeos de próstata y mucho más.

100%

Las mujeres visitan al doctor mas que los hombres para hacerse exámenes y servicios preventivos.

1 de cada 2 hombres se les diagnostica con cáncer si se les compara con 1 de cada 3 mujeres.

1 de 2

“Reconociendo y previniendo la salud de los hombres no solamente es un problema de hombre. Sino el impacto en las esposas, madres, hijas, y hermanas, resulta en un problema de familia.” Congresista Bill Richardson (Mayo 1994)

El 31 de Mayo, 1994, Presidente Clinton firmó un proyecto de ley para el establecimiento de la Semana Nacional de Salud para los Hombres.

En el año 2000, habían menos de 80 hombres por cada 100 mujeres que alcanzan la edad de 65-74.

Men's Health Month
menshealthmonth.org

Men's Health Network
menshealthnetwork.org

Get It Checked
getitchecked.com

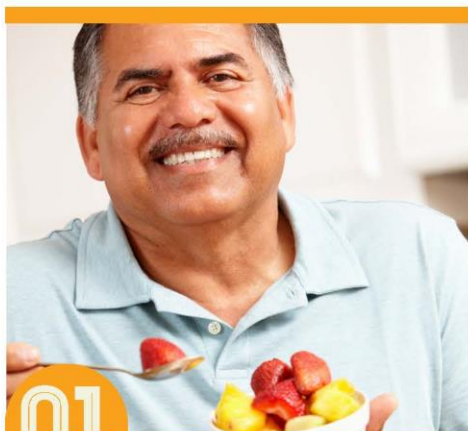
Talking About Men's Health Blog
talkingaboutmenshealth.com

Women Against Prostate Cancer
womenagainstoprostatecancer.org



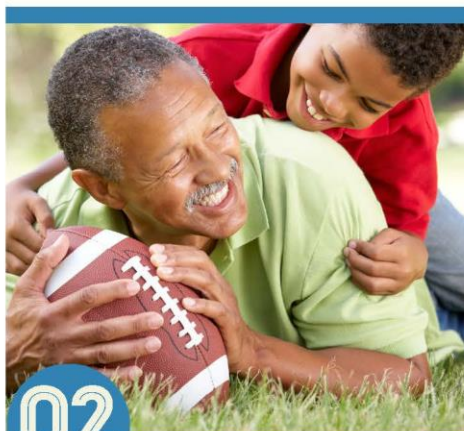
JUNE IS MEN'S HEALTH MONTH

awareness | prevention | education | family



01

Eat Healthy. Start by taking small steps like saying no to super-sizing and yes to a healthy breakfast. Eat many different types of foods to get all the vitamins and minerals you need. Add at least one fruit and vegetable to every meal.



02

Get Moving. Play with your kids or grandkids. Take the stairs instead of the elevator. Do yard work. Play a sport. Keep comfortable walking shoes handy at work and in the car. Most importantly, choose activities that you enjoy to stay motivated.



03

Make Prevention a Priority. Many health conditions can be prevented or detected early with regular checkups from your healthcare provider. Regular screenings may include blood pressure, cholesterol, glucose, prostate health and more.

100%
 Women are 100% more likely than men to visit the doctor for annual exams and preventive services.

1 IN 2 1 in 2 men are diagnosed with cancer in their lifetime compared to 1 in 3 women.

1994 On May 31, 1994 President Clinton signed the bill establishing National Men's Health Week.

"Recognizing and preventing men's health problems is not just a man's issue. Because of its impact on wives, mothers, daughters, and sisters, men's health is truly a family issue."
 Congressman Bill Richardson (May 1994)

In 2000 there were fewer than 80 men for every 100 women by the time they reach age 65 - 74. **80**

ONLINE RESOURCES

Men's Health Month
menshealthmonth.org

Men's Health Network
menshealthnetwork.org

Get It Checked
getitchecked.com

Talking About Men's Health Blog
talkingaboutmenshealth.com

Women Against Prostate Cancer
womenagainstoprostatecancer.org