



EL CONOCIMIENTO ES PODER. LA PREVENCIÓN ES TODO. LA DETECCIÓN TEMPRANA ES LA CLAVE.

MOVEMBER.COM

TOMANDO ALGUNAS MEDIDAS SIMPLES, TALES COMO MANTENER UNA BUENA DIETA Y TOMAR MEDIDAS INMEDIATAS AL PADECER ALGÚN PROBLEMA DE SALUD, CADA MO BRO PUEDE MEJORAR SUS POSIBILIDADES DE VIVIR UNA VIDA FELIZ Y SALUDABLE.

AQUÍ ESTÁN ALGUNAS SUGERENCIAS PARA AYUDARLE A SER EL MEJOR MO BRO QUE PUEDA SER ...



CONOZCA SUS CIFRAS

No importa su edad, una de las cosas más importantes que puede hacer para mantenerse saludable es conocer y dar seguimiento a las cifras clave de su salud. El seguimiento de estas y mantenerlas en un rango saludable reducirá el riesgo de enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes y muchos tipos de cáncer.

LAS CIFRAS DE SALUD QUE DEBE VIGILAR

- Índice de masa corporal / peso
- Cintura
- La presión arterial
- Colesterol HDL (colesterol saludable)
- El colesterol LDL (colesterol malo)
- Glucosa en sangre (azúcar)

CONOZCA SU HISTORIAL FAMILIAR DE SALUD

Conocer su historia familiar es una de las herramientas más poderosas para la comprensión de su salud y todo comienza con una conversación.

Hable con su familia y tome nota de las enfermedades que algún familiar directo haya padecido. Asegúrese de aprender acerca de los familiares que han fallecido también.

Sus genes pueden influir en el riesgo de desarrollar algunos tipos de cáncer, diabetes, enfermedades del corazón, derrame cerebral, y hacerlo más susceptible a muchos problemas de salud mental.

MUÉVASE

Si no está haciendo algún tipo de ejercicio, empiece poco a poco y vaya subiendo a 20-30 minutos de actividad física moderada, de 2-3 días a la semana.

Además, trate de mantenerse en movimiento durante todo el día - cada poquito cuenta. Use las gradas en vez del ascensor, haga espacio para un paseo o corra durante su hora de almuerzo o trate de ir de pie en el transporte público en lugar de sentarse.

TOME ACCIÓN TEMPRANA

Si usted experimenta un problema de salud, tome medidas, ya que el diagnóstico temprano es a menudo la clave para vivir una vida sana. Encuentre tiempo y haga una cita con su médico y no se avergüence de hablar de sus preocupaciones. Podría ser una preocupación menos que tratar.

MANTENGA UN PESO SALUDABLE

Es importante hacer un seguimiento de su Índice de Masa Corporal (IMC) para asegurarse de estar en un rango saludable. El exceso de peso puede conducir a problemas de salud en general y el riesgo de padecer enfermedades crónicas como la diabetes tipo 2, enfermedades cardiovasculares, hipertensión, accidentes cerebro vasculares y ciertos tipos de cáncer con el riesgo cada vez mayor, en gran medida, en hombres con una cintura de más de 94 cm. Equilibre las calorías de los alimentos y bebidas con calorías que queme al realizar actividades físicas.

MANTÉNGASE MENTALMENTE SANO

Habrán días cuando las cosas no van de la manera que usted desea. Para ayudar a hacer frente a estos tiempos, tome acción positiva trabajando en la mejora de su salud mental y bienestar, al igual que lo haría con su salud física y buena forma. Póngase en acción y siéntase bien acerca de lo que tiene en su vida mediante la conexión con las personas que le rodean en el trabajo, el hogar y socialmente. Todo el mundo se ocupa de problemas de manera diferente por lo que si usted no está en su estado habitual, asegúrese cambiar de una manera que funcione para usted. Hay variedad de conocimientos y herramientas para solucionar cualquier problema que usted pueda tener. Es importante recordar que todo mejorará.



**GET
INVOLVED**



LF MOVEMBER