

NOTICIAS DE JUNIO

Empoderándote con información para tu bienestar emocional y físico

Mes de la Salud Masculina

CONTENIDO

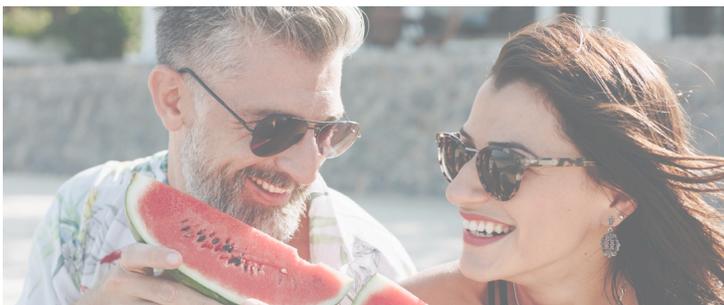
- 2 // Consejos para una vida larga y sana
- 3 // Historia de Éxito: Jaime Moreno
- 4 // Cómo ayudar a los hombres en tu vida

.....

Más del 50% de las muertes prematuras de hombres son evitables

No puedes evitar un problema si no sabes que existe. El 40% de los hombres no se hacen revisiones anuales. Los hombres se enferman y mueren más jóvenes, sufren más del corazón, del hígado, de alcoholismo y se suicidan más que las mujeres. Esto afecta la capacidad de los hombres para ser padres entregados, parejas solidarias y miembros activos de la comunidad.

.....



800.395.1616

<https://www.ibhsolutions.com/members/>

Consejos para una vida larga y sana



Hazte exámenes y revisiones con regularidad.

Tu examen físico debería incluir la tensión arterial, colesterol, diabetes, revisiones de corazón, recto, pulmones y próstata, junto con las vacunas necesarias. Tu médico debe conversar contigo sobre la prevención de enfermedades o tratamiento de ser necesario.



Deja un mal hábito.

Fumar y el abuso de alcohol están relacionados con cardiopatías. Contacta a tu médico si necesitas ayuda para dejarlo. ¡Tu corazón, familia y cartera te lo agradecerán!



Duerme bien.

Los hombres tienen el doble de probabilidades de sufrir apnea del sueño. La alta presión sanguínea está relacionada con la falta de sueño. Necesitas entre 7 y 8 horas de sueño de calidad todas las noches.



Comer sano reduce tu riesgo de problemas serios.

Heart disease is the leading cause of death in men, but eating healthy foods can reduce your risk. Limit sugary beverages, replace a bagel with a fruit smoothie, ditch fries for fresh veggies.



Muévete más, siéntate menos.

Levántate y muévete a lo largo del día. Cualquier actividad es mejor que ninguna. Empieza gradualmente y ve incrementando hasta llegar a 150 minutos a la semana. Camina rápido, sube las escaleras, monta bicicleta, haz actividades al aire libre y tareas domésticas.

Reduce tu riesgo

EVITA DOLOROSOS CALCULOS RENALES

DBebe por lo menos 12 vasos de agua al día para eliminar minerales que pueden formar cálculos.

DETEN EL CANCER DE PIEL

UUsa protector solar SPF 30+ y vuelve a aplicarlo cada 2 horas o después de nadar o sudar en exceso. Ve a un dermatólogo todos los años.

REDUCE EL CANCER HEPATICO

Limita el uso de alcohol y tabaco. Hazte una prueba de hepatitis. Obtén y mantente en un peso sano.

GUIA PARA LA GOTA

Los ataques de gota ocurren debido a un exceso de ácido úrico en el cuerpo. Reduce las carnes rojas, mariscos y bebidas azucaradas en tu dieta.

CUIDATE DEL CANCER DE VEJIGA

Los trabajadores con mayor riesgo incluyen pintores, maquinistas, impresores, estilistas y camioneros debido a los químicos.

ZONA DE PELIGRO

Usa cinturón de seguridad y un casco. Retira los peligros en tu hogar y usa calzado adecuado para evitar caídas. footwear to avoid falls.

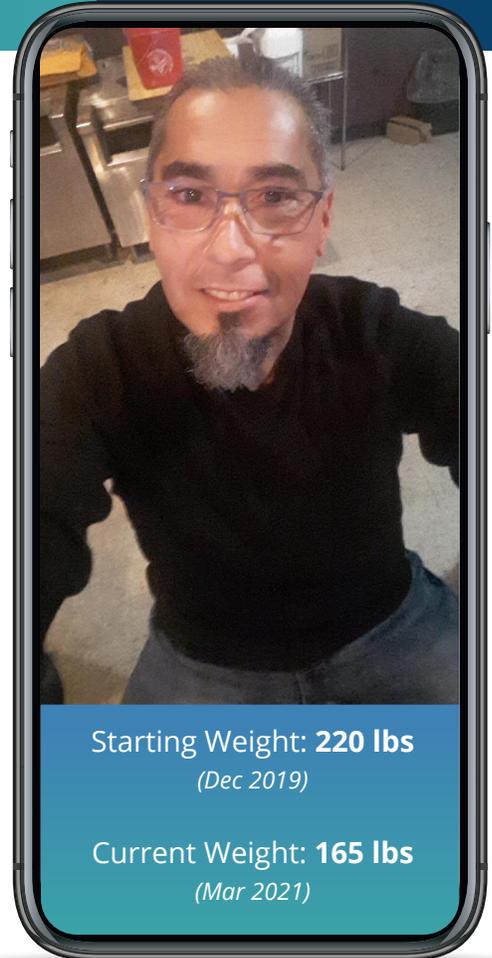
Historia de Éxito: Jaime Moreno, 52

Perder peso reduce tu riesgo de sufrir diabetes, enfermedades del corazón y

Jaime tenía sobrepeso y no tenía laboratorios a su alcance, así que trabajó con Beth, una Health Coach, y empezó a montar bicicleta y a mejorar sus hábitos alimenticios.

Le preguntamos a Jaime qué era lo que más le gustaba del programa de health coaching. Esto fue lo que nos dijo::

“ ¡Beth, mi Health Coach, era lo mejor! Ella me guio hacia mis objetivos y me ayudó a reconocer retos potenciales como adaptarme a la distancia social, terrenos/ colinas y climas diferentes; y entonces estaba preparado para superarlos. También nos enfocamos en mis motivadores – ¡fue maravilloso ver que mi esposa e hijo estaban orgullosos de mi y que también participaron! Ella me escuchó, me asistió y fue mi animadora, ayudándome a mantener la estabilidad. También hablamos de cómo el efecto de montar bicicleta y hacer ejercicio daba como resultado menos estrés y una mejor salud física y mental en general.



Información de Salud:

- » Identificado por no tener laboratorios a su alcance
- » Presión Sanguínea Alta
- » Colesterol y Triglicéridos Altos
- » IMC mayor a 30



Cómo ayudar a los hombres en tu vida

Salud Mental Masculina

Junio es el Mes de Concienciación de la Salud Masculina. Los hombres son menos propensos a hablar sobre problemas de salud mental como la depresión. La depresión sin controlar puede ser muy grave. Sólo el 25% de las personas tratadas por depresión son hombres pero alrededor del 75% de los suicidas son hombres. Ya que la depresión es una de las causas principales de suicidio, la reticencia de los hombres a buscar ayuda puede llevar a graves consecuencias.

- Los hombres son menos propensos a hablar sobre problemas mentales como la depresión -

Muchos de los problemas que causan la depresión pueden contribuir al suicidio. Estos incluyen problemas de salud, dinero y trabajo. El consumo de sustancias y los problemas de pareja también pueden contribuir al suicidio. Las anticuadas ideas de lo que significa ser un hombre pueden dificultar que hablen con sinceridad. Vivir con depresión puede ser agobiante. Hazle saber a los hombres que no están solos y que no son débiles, y que pueden sentirse mejor con tratamiento.

Anima a los hombres que quieres a que se hagan las siguientes preguntas:

- » ¿He tenido horas de sueño de calidad?
- » ¿Me he estado aislando de mis familiares, amigos o compañeros de trabajo?
- » ¿Tengo más preocupaciones o ansiedad de lo normal?
- » ¿He perdido interés en actividades y objetivos que generalmente me llamaban la atención?
- » ¿Me siento bien conmigo mismo y con mi entorno?
- » ¿Siento que mi vida está equilibrada adecuadamente?
- » ¿Me cuesta concentrarme?
- » ¿Me he sentido triste, he experimentado cansancio, cambios de humor, ira o pensamientos suicidas?
- » ¿Mi apetito o hábitos alimenticios han cambiado recientemente?

Los altibajos a corto plazo son normales, pero si los problemas persisten en una o más de estas áreas, los hombres deberían buscar apoyo.

800.395.1616

<https://www.ibhsolutions.com/members/>

No te pierdas nuestro Seminario Web de junio



Seminario Web Destacado del Mes

Promover un Lugar de Trabajo Inclusivo con LGBTQIA

Jue, 10 de jun de 2021 3:00 PM - 4:00 PM EDT

A pesar de los recientes éxitos en justicia social y la cultura popular, algunos empleados gays, lesbianas, bisexuales, transgénero, queer o sin decidir, intersexuales y asexuales o no conformes con el género siguen sufriendo prejuicios, homofobia y discriminación en el lugar de trabajo. El miedo y estrés que estos producen afectan no sólo al rendimiento laboral sino a la moral en general en entornos que no sean tolerantes o inclusivos en varios niveles. En este taller aclararemos la orientación sexual y la identidad de género para preparar mejor a los participantes a que promuevan colectivamente un entorno laboral inclusivo para todos los

Inscríbete visitando el siguiente enlace

<https://www.ibhsolutions.com/june-webinar-2021/>