

# Men's Health Needs Attention!



Did you know that men in the US rank 51st in the world in life expectancy, the lowest among high-income countries? And it is projected to drop even lower. Research shows US men are more likely to go long periods without visiting their doctor for annual exams and preventive services. Other contributing factors include diet, fitness, and access to healthcare. The leading drivers of male mortality are heart disease, diabetes, and cancer. But lifestyle choices and preventive care can go a long way to improve men's health.

**Heart disease, diabetes, and cancer affect men at a higher rate than women. Serious conditions like these can be prevented by scheduling annual doctor visits and maintaining overall health and wellness.**



Life expectancy of men in NY is 76.8



1 in 2 men will develop cancer in their lifetime



On average, men live about 6 years less than women

## Take Care of Yourself!

- Large bellies can be a signal of larger health problems. Diet and exercise are key to reducing the health risks of unhealthy fat.
- Eat healthy fats, vegetables, fruit, and whole grain. Limit processed food and red meat. Choose lean protein.
- Cut sodium and salt, factors in blood pressure and heart disease.
- Get moving! Exercise for at least 150 minutes per week.
- Avoid smoking and limit alcohol consumption.
- Take care of your mental health. Spend time every day doing something you enjoy like writing, reading, cooking, etc.
- Get enough sleep! Between 7 and 9 hours is recommended.

## Make Prevention a Priority!

Screenings are the front line in early detection and prevention of many serious health conditions. Do not miss your annual exams. This is critical. A simple check-up can potentially save your life:

- Blood Pressure
- Cholesterol & Glucose
- Prostate Health

**June is Men's Health Month, the perfect opportunity to #GetitChecked. Schedule your check-up today!**

For more information and resources on Men's Health Month, visit [MensHealthNetwork.org](http://MensHealthNetwork.org).  
Want more health tips? Visit our website [www.healthcareeducationproject.org](http://www.healthcareeducationproject.org)



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

**SCAN HERE  
TO VISIT OUR  
WEBSITE**



# ¡La salud de los hombres necesita atención!



¿Sabía que la esperanza de vida de los hombres en Estados Unidos ocupa el lugar 51 a nivel mundial, siendo la más baja entre los países de ingresos altos? Además, se predice que baje aún más. Los estudios muestran que los hombres estadounidenses tienden a pasar mucho tiempo sin visitar al médico para hacerse exámenes preventivos anuales. Otros factores que también contribuyen son la dieta, la condición física y el acceso a la atención médica. Las principales causas de mortalidad masculina son las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer. Pero la elección del estilo de vida y los cuidados preventivos pueden ayudar considerablemente a mejorar la salud de los hombres.

**Las enfermedades cardíacas, la diabetes y el cáncer afectan en mayor medida a los hombres que a las mujeres. Padecimientos serios como estos pueden prevenirse visitando al médico una vez al año y manteniendo la salud y el bienestar en general.**



La esperanza de vida del hombre en Nueva York es de 76.8 años.



Uno de cada dos hombres desarrollará cáncer durante su vida.



En promedio, los hombres viven alrededor de seis años menos que las mujeres.

## ¡Cuídese!

- Las barrigas grandes pueden ser señal de problemas de salud serios. La dieta y el ejercicio son la clave para reducir los riesgos de salud que causa la grasa corporal excesiva.
- Coma grasas saludables, vegetales, frutas y cereales integrales. Limite el consumo de alimentos procesados y carne roja. Elija proteínas magras.
- Reduzca el sodio y la sal ya que son factores que influyen en la presión arterial y las enfermedades cardíacas.
- ¡Muévase! Haga ejercicio por lo menos 150 minutos a la semana.
- Evite fumar y limite el consumo de alcohol.

- Cuide su salud mental. Dedique tiempo a hacer algo que le guste como escribir, leer, cocinar, etc.
- Duerma lo suficiente. Se recomienda entre 7 y 9 horas.

## ¡La prevención es la prioridad!

Las revisiones son el primer paso en la detección precoz y la prevención de muchas enfermedades graves. Es fundamental que no deje pasar su examen de salud anual. Un simple chequeo médico puede salvarle la vida.

- Presión arterial
- Colesterol y glucosa
- Salud de la próstata

**Junio es el Mes de la Salud del Hombre, el mejor momento para hacer una cita con su médico para realizarse un chequeo completo #GetItChecked.**

Para más información y recursos sobre el Mes de la Salud del Hombre, visite [MensHealthNetwork.org](http://MensHealthNetwork.org)

¿Desea más consejos de salud? Visita nuestro sitio web, [www.healthcareeducationproject.org](http://www.healthcareeducationproject.org)



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

**ESCANEE AQUÍ  
PARA OBTENER  
MÁS RECURSOS**

