

# HOMBRE

## ¡ACÉRCATE A LA SALUD!

### ¿SABÍAS QUÉ...

...Los hombres asociamos enfermedad con debilidad y, por eso, llegamos a los servicios de salud cuando nuestras enfermedades tienen menos cura.

...los hombres, estadísticamente, nos cuidamos menos y nos arriesgamos más.

...Los hombres padecemos de unas dificultades emocionales que degeneran en enfermedad y, en algunos casos, violencia.

### LOS PROBLEMAS

La responsabilidad hacia nuestra salud puede prevenir o paliar:

- Problemas con el alcohol y otras drogas.
- Accidentes, muchos de ellos en el trabajo.
- Dificultades en la sexualidad. (Disfunción eréctil, infertilidad, enfermedades de transmisión sexual).
- Obesidad y otros problemas con la alimentación.
- Cáncer de próstata, cáncer genital...
- Enfermedades cardiovasculares.
- Salud mental y salud emocional (stress, autoestima, complejos, agresividad y violencia, conductas de riesgo...)
- Fracaso en la paternidad.

### ... Y LAS SOLUCIONES (buenas prácticas en salud)

Puedes desarrollar habilidades de auto-cuidado personal como:

- Cuídate de los riesgos innecesarios. Utiliza elementos de prevención en tu trabajo.
  - Asiste a los chequeos médicos. Acude las consultas especializadas (dentista, urólogo...), periódicamente.
  - Cumple con los controles (citas, analíticas), no interrumpas los tratamientos y respeta el tiempo de baja por enfermedad.
  - Aprende a conocer tu propio cuerpo. Controla tu dieta en cantidad y equilibrio.
  - Si tienes problemas con el alcohol o las drogas, pide ayuda en centros especializados.
  - Haz ejercicio físico y evita los esfuerzos excesivos.
  - Concédete tiempo para hablar y disfrutar con tus amigos y amigas. Busca un espacio especial para tu familia: el afecto y la ayuda mutua también te ayudan.
- Fórmate, infórmate, lee, pregunta cualquier duda. Recuerda aquello de "más vale prevenir..."



Asociación de hombres  
por la igualdad de género

**AHIGE**

Pasaje Tomás Escalonilla, 7 .  
29010 Málaga  
Tlf.: 95 209 51 05  
correo electrónico: salud@ahige.org  
www.salud.ahige.org  
www.ahige.org

Financiado por:



GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD  
Y CONSUMO

