



¿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.



Asociación de hombres
por la igualdad de género

AHIGE

Pasaje Tomás Escalonilla, 7 .
29010 Málaga

Tif.: 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

HOMBRE



¡ACÉRCATE A LA SALUD!

LOS PRINCIPALES PROBLEMAS

La responsabilidad hacia nuestra salud puede prevenir o paliar:

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

... 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.
- Realiza 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...”

