



**HASTA LOS
SUPERHÉROES
SE ENFERMAN**

#SoyHombreYMeCuido

“FEBRERO, MES DE LA SALUD DEL HOMBRE” Hasta los superhéroes se enferman

#SoyHombreYMeCuido

INTRODUCCIÓN

La Secretaría de Salud, el Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS) y el Instituto de Seguridad y Servicios Sociales de los Trabajadores del Estado (ISSSTE) promoverán por segundo año consecutivo la estrategia nacional “Febrero, Mes de la Salud del Hombre” que busca consolidar la cultura del cuidado de la salud y la atención preventiva entre la población masculina del país para reducir la incidencia de enfermedades mortales.

La Asociación Internacional de Seguridad Social (AISS) reconoció a la estrategia “Febrero, Mes de la Salud del Hombre” con un certificado dentro del certamen del Premio de Buenas Prácticas para las Américas. A partir de este año, esta iniciativa se institucionalizó para celebrarse año con año.

En 2018, la campaña enfatizará la importancia de la detección del cáncer de próstata y cáncer de testículo, además de impulsar la prevención de enfermedades crónico degenerativas como diabetes mellitus e hipertensión arterial.

El cáncer de próstata es considerado uno de los principales padecimientos en México, causa cada día la muerte de 17 hombres. Por su parte, el cáncer de testículo tiene una de las tasas de curación más alta de todos los tipos de cáncer si se detecta a tiempo.

Esta campaña es una oportunidad para resaltar la importancia que tiene la salud y la responsabilidad de cada individuo para mejorar los niveles de bienestar propio y comunitario.

MENSAJES SOBRE CÁNCER DE PRÓSTATA Y CÁNCER DE TESTÍCULO

#SoyHombreYMeCuido

- φ El cáncer de próstata es un tumor maligno que empieza a crecer en la glándula prostática y en sus etapas iniciales no presenta síntomas específicos.
- φ En México, cada día mueren 17 hombres por cáncer de próstata.
- φ Para un correcto diagnóstico de cáncer de próstata, el médico debe realizar una exploración clínica de próstata y posteriormente solicitar un estudio llamado Antígeno Prostático Específico, que es una prueba de laboratorio que se realiza con una muestra de sangre.
- φ Los síntomas que pueden presentarse son: chorro de orina delgado, sensación de querer orinar con más frecuencia, especialmente de noche; hacer más esfuerzo para orinar y en una fase avanzada puede haber sangre.
- φ El cáncer de testículo ocurre cuando uno o varios tipos de células en uno o ambos testículos, comienzan a crecer desordenadamente y originan un tumor.
- φ Los síntomas de cáncer de testículo son: bultos dolorosos o inflamación en alguno de los testículos, cambio de forma y tamaño, sensación de pesadez en el escroto, dolor en el abdomen bajo o en la ingle, acumulación de líquido en el escroto y dolor o molestia en un testículo o en el escroto.
- φ El cáncer de testículo tiene una de las tasas de curación más altas de todos los tipos de cáncer, si se detecta a tiempo.
- φ La autoexploración es una práctica que puede dar a los hombres algunos signos de alerta para consultar al médico.
- φ A partir de los 40 años realízate el antígeno prostático (consiste en analizar una prueba de sangre), acude a tu unidad de salud a una valoración anual.
- φ Los hombres viven 5 años menos que las mujeres. Hazte un chequeo anual y cuida tu salud.
- φ Mantener un peso adecuado a tu edad, estatura y género; una alimentación correcta y realizar actividad física de manera constante, te ayuda a mantenerte sano.

MENSAJES SOBRE DIABETES E HIPERTENSIÓN

#SoyHombreYMeCuido

- φ La diabetes es una enfermedad crónica que se desencadena cuando el páncreas no produce suficiente insulina (una hormona que regula el nivel de azúcar, o glucosa, en la sangre), o cuando el organismo no puede utilizar con eficacia la insulina que produce.
- φ En México, la diabetes mellitus ocasiona cada año más de 98,000 muertes.
- φ Los síntomas que generalmente presenta la diabetes son: necesidad de orinar frecuentemente, pérdida de peso, falta de energía y, sed y hambre constante.
- φ La prevención de la Diabetes Mellitus está encaminada a: tener un peso adecuado, realizar actividad física.
- φ La hipertensión es una enfermedad que ocurre cuando los vasos sanguíneos tienen una continua presión alta al llevar la sangre desde el corazón a todo el cuerpo; mientras más alta sea la presión más esfuerzo hace el corazón para bombear la sangre.
- φ Las recomendaciones básicas para evitar la hipertensión son: vigilar el peso, realizar actividad física, disminuir el consumo de alcohol, reducir el consumo de sal en la dieta, alimentarse correctamente y evitar el tabaco.
- φ La hipertensión arterial puede prevenirse, en caso contrario es posible retardar su aparición.

MENSAJES PREVENTIVOS

#SoyHombreYMeCuido

Alimentación correcta

- φ Realiza al día 5 comidas: tres principales: desayuno, comida y cena y, dos refrigerios o colaciones.
- φ Antes de ir al trabajo desayuna para así llegar con ganas a la chamba y al paso de los años llegar saludable.
- φ El exceso de azúcar, grasas y sal, alteran tu salud, los consumo con moderación.
- φ La fruta y la verdura son una excelente opción de botana en el trabajo, ¡5 al día!
- φ El Plato del Bien Comer ayuda a combinar los alimentos y orienta sobre el tamaño de la porción en la que se deben consumir.
- φ Incluir en las comidas por lo menos un alimento de cada grupo
- φ Consume **MUCHAS** verduras y frutas, **SUFICIENTES** cereales, y **POCOS** alimentos de origen animal y leguminosas.
- φ Combina los cereales con las leguminosas.
- φ El agua es vital para nuestro organismo, ya que lo ayuda a funcionar correctamente y a realizar todas las actividades diarias.
- φ Consume como mínimo de seis a ocho vasos de agua simple potable al día.
- φ Limita el consumo de alimentos con alto contenido de azúcar, grasa y sal, como frituras y pastelitos.

Actividad física

- φ Todos necesitamos activarnos para liberar la energía que se obtiene de los alimentos, aprovecha el tiempo en familia o amigos, sal a correr, brincar y jugar.
- φ En el trabajo sube y baje escaleras.
- φ Como adulto debes realizar 30 minutos al día de actividad física moderada durante 5 o más días a la semana.
- φ Aprovecha las tardes para salir a caminar, correr, pasear al perro, jugar, bailar, etc.
- φ Camina o trasladarte en bici, en lugar de utilizar automóvil
- φ Si es posible, utiliza las escaleras en lugar del elevador
- φ Camina unas cuadras antes de llegar al trabajo, escuela o cualquier otro lugar.
- φ Durante la jornada laboral realiza una pausa de 10 a 15 minutos para hacer algunos movimiento de estiramiento
- φ Disminuye actividades sedentarias como ver televisión, videojuegos o estar frente a la computadora.

Beneficios

- φ Tener una alimentación correcta, consumir agua simple y realizar actividad física ayuda a prevenir enfermedades como diabetes mellitus, hipertensión, problemas del corazón, entre otras.
- φ Alimentación correcta + consumo de agua simple potable + actividad física = mejor calidad de vida y estado de salud.

**“FEBRERO, MES DE LA SALUD DEL HOMBRE”
Hasta los superhéroes se enferman**

#SoyHombreYMeCuido

Los materiales de la campaña están disponibles en el siguiente link:

<https://www.dropbox.com/sh/1jqcv8anr1fn06y/AABzCjbJvriAtD7u9CCiYBBya?dl=0>