



SALUD DEL HOMBRE: LO QUE TODO PAPÁ DEBE SABER

27 de enero de 2022

¡BIENVENIDAS!

Meta: Brindar una comprensión básica de cuán importante es la salud de los hombres, particularmente para los padres.

Objetivos:

- Entender lo que le sucede al cuerpo de un hombre cuando se convierte en padre.
- Aprenda maneras de tomar decisiones de estilo de vida saludable como padre.
- Sepa cómo obtener servicios de salud sin costo adicional.

INFORMACIÓN GENERAL

- Hechos
- Transición a la paternidad
- 10 maneras de mejorar su salud a través de opciones de estilo de vida
- Punto adicional importante
- Costo de atención médica
- Revisar



HECHOS

El Día del Padre en los Estados Unidos es el tercer domingo de cada mes de junio. La fecha de este año es el 19 de junio de 2022.

El 19 de junio también es el feriado federal más nuevo llamado "Juneteenth", que conmemora el fin de la esclavitud en Texas.

Hay condiciones de salud que solo afectan a los hombres: el cáncer de próstata y el agrandamiento de la próstata.



La causa número 1 de muerte entre los hombres afroamericanos es la enfermedad cardíaca.

¡La enfermedad cardíaca también es la causa número 1 de muerte para hombres de todas las razas y orígenes en los EE. UU.!

TRANSICIÓN DE PATERNIDAD

- Antes del nacimiento de un niño, muchos hombres experimentan una caída en la testosterona, pero algunos estudios muestran un aumento en las hormonas para sentirse satisfechos y vincularse con el niño.
- Las necesidades de salud de un hombre son especialmente importantes durante la transición a la paternidad.
- Muchas veces se ha observado una mala salud física y mental durante esa transición a la paternidad.
- Cuando un hombre cuida mejor su salud física y mental, puede que le resulte más fácil cuidar de un niño.



CONTINUACIÓN DE LA TRANSICIÓN DE PATERNIDAD...

- Los picos de las hormonas del bienestar tienden a aumentar en los hombres cuando juegan con un niño.
- Esto puede ser mucho más desafiante si un padre no cuida su salud física y mental.

La mayoría de los hombres necesitan prestar más atención a su salud. En comparación con las mujeres, los hombres son más propensos a:



- Fumar y beber
- Tomar decisiones poco saludables o arriesgadas
- Posponer los chequeos regulares y la atención médica

MEJORES OPCIONES DE ESTILO DE VIDA

- La buena noticia es que hacer algunos cambios en el estilo de vida puede reducir significativamente el riesgo de un padre de las causas comunes de enfermedad y muerte de los hombres.
- Hay 10 formas en que cualquier hombre, especialmente los padres, pueden hacerse cargo de su salud. Incluyen hacer mejores elecciones de estilo de vida y comunicarse con un proveedor de atención médica.

- Vamos a ver:



MEJORES OPCIONES DE ESTILO DE VIDA

- 1) No fumes** — Además de dañar su propia salud, el humo de segunda mano puede tener efectos muy dañinos en bebés y niños.
- 2) Coma una dieta saludable** – Todavía puede disfrutar de dulces ocasionales y alimentos y bebidas con alto contenido de azúcar o sal, pero la mayoría de las veces elija más granos integrales/alimentos ricos en fibra, cortes magros de carne/proteínas, vegetales y algunas frutas.
- 3) Mantener un peso saludable** – perder los kilos de más (y no recuperarlos) puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, así como varios tipos de cáncer.

MEJORES OPCIONES DE ESTILO DE VIDA

4) Muévanse – toda actividad física beneficia a tu salud.

El estiramiento, el entrenamiento de fuerza, el cardio y el equilibrio son los 4 elementos del ejercicio. Dar los pasos, hacer las tareas del hogar y el jardín también son beneficiosos.

5) Limite el alcohol – si elige beber alcohol, hágalo con moderación. Demasiado alcohol puede elevar su presión arterial y aumentar su riesgo de ataque cardíaco, accidente cerebrovascular y posiblemente cáncer de hígado.

6) Manejar el estrés – si se siente constantemente al límite o bajo presión, sus hábitos de estilo de vida pueden verse afectados, al igual que su sistema inmunológico.

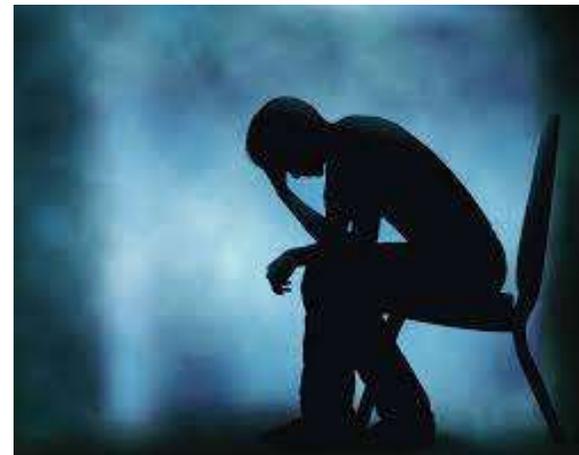
MEJORES OPCIONES DE ESTILO DE VIDA

- 7) **Conozca el historial de salud de su familia** – haga preguntas a parientes vivos del lado de la familia de su madre y su padre. Si esa no es una opción, puede investigar los registros de defunción que pueden indicar la causa de la muerte.
- 8) **Obtenga pruebas de detección** – para comprobar si hay problemas de salud antes de que tenga síntomas y
- 9) **Obtenga sus vacunas (inyecciones)** – asegúrese de estar al día con las vacunas/inyecciones que se recomiendan para su grupo de edad.
 - ❖ <https://health.gov/myhealthfinder>
 - ❖ <https://www.prevention.va.gov/docs/NCP-CPS-Recommend-Men-Letter-v03.pdf>

MEJORES OPCIONES DE ESTILO DE VIDA

10) Hazte un chequeo de salud mental – el suicidio es otro de los principales riesgos para la salud de los hombres. Un factor de riesgo importante para el suicidio entre los hombres es la depresión. Hable con su proveedor de atención médica o alguien en quien confíe; el tratamiento está disponible.

- ❖ Línea de Vida Nacional para la Prevención del Suicidio (800-273-8255)
- ❖ 911 o su número de emergencia local
- ❖ La sala de emergencias más cercana



RECORDAR...

Comprender los riesgos para la salud es una cosa. Tomar medidas para reducir sus riesgos es otra. Comience por elegir un estilo de vida saludable. El impacto puede ser más grande de lo que nunca sabrás... *¡especialmente cuando eres padre!*

PUNTO ADICIONAL IMPORTANTE



Algunos niños viven en un hogar con de un padre y una madre tradicionales.

- Al igual que todos los demás hombres, los homosexuales, bisexuales y otros hombres que tienen relaciones sexuales con hombres necesitan saber cómo proteger su salud a lo largo de su vida.
- En comparación con otros hombres, también se ven afectados por tasas más altas de VIH y otras infecciones o enfermedades de transmisión sexual, consumo de tabaco, consumo de drogas y depresión.

¿QUÉ HAY DEL COSTO?

- Según la Ley del Cuidado de Salud a Bajo Precio, los planes de seguro deben cubrir muchos servicios preventivos.
- Dependiendo de su plan de seguro, es posible que pueda obtener servicios como pruebas de detección y vacunas sin costo alguno para usted. Consulte con su compañía de seguros para obtener más información.
- Si no tiene seguro, aún puede obtener servicios de salud gratuitos o de bajo costo.



REREVISIÓNVIEW

- Un futuro padre experimentará cambios físicos que pueden ayudarlo a vincularse mejor con su hijo mientras ayuda a cuidarlo. Sin embargo...
- Es muy importante que los padres cuiden bien su propio bienestar físico y mental durante este momento emocionante pero a veces estresante.
- Hay muchos pasos que un padre puede tomar para mantener o mejorar los hábitos de un estilo de vida saludable. ¡El bienestar mental es parte de eso!
- Muchas evaluaciones y exámenes preventivos de salud son gratuitos.

RECURSOS

Para obtener información más detallada sobre los pasos de un estilo de vida saludable mencionados en la presentación de hoy, por favor:

- 1) Háganos saber si está interesado en asistir a más clases..
MPCCaseManagement@EvolentHealth.com
Teléfono: 800-953-8854 or 502-221-3213
- 2) Visite el sitio web de MPC:
<https://www.marylandphysicianscare.com/members/health-and-wellness/>
- 3) Descargue y cree una cuenta gratuita en la aplicación "MyVirtualMPC".