



# La salud de los varones: apoyar tu camino hacia el bienestar

La buena salud comienza con pequeños detalles. Centrarse en medidas preventivas, como someterse periódicamente a chequeos y pruebas de detección, puede marcar una gran diferencia en cómo te sientes. Consulta estos consejos de recursos que pueden ayudarte a que te sientas seguro de tomar decisiones relacionadas con tu salud general.



## Hazte chequeos con regularidad

---

A medida que envejeces, aumenta el riesgo de padecer diabetes, enfermedades cardíacas y determinados tipos de cáncer. Adoptar estas medidas de prevención ayuda a reducir el riesgo y detecta precozmente problemas:

- Programa chequeos preventivos con tu médico de atención primaria todos los años.
- Hazte pruebas de detección del cáncer y vacúnate según las recomendaciones de tu médico. A los 50 años, todos los varones deberían someterse a una prueba de detección de cáncer colorrectal (de colon o recto).
- Informa a tu médico si hay miembros cercanos de tu familia que tengan antecedentes de cáncer de próstata u otras condiciones médicas, como colesterol alto, diabetes o enfermedad cardíaca. Esto puede afectar la anticipación y la frecuencia con que debes realizarte determinadas pruebas de detección.
- [Consulta las guías preventivas según tu edad.](#)



## Reconocer la depresión

---

Si bien sentirse triste de vez en cuando es normal, la depresión es una condición médica mental que no se debe pasar por alto. En los hombres, los síntomas de depresión pueden ser los siguientes:

- Enojo, irritabilidad y conducta agresiva
- Sentimientos de ansiedad, inquietud, tristeza o insatisfacción
- Pérdida de interés en el trabajo, la familia o los pasatiempos
- Pensamientos o intentos suicidas



Para encontrar un médico de atención primaria de tu plan, visita [anthem.com/es](https://www.anthem.com/es) y selecciona **Encontrar cuidado médico y costo (Find Care & Cost)** en el menú **Cuidado (Care)**.

## Mejora tu salud general



### Busca apoyo para tratar la depresión

Estos consejos pueden ayudar si te sientes deprimido:

- Consulta a tu médico para saber cuál es el mejor tratamiento para tu caso.
- Habla con tus seres queridos.
- Dedica tiempo a estar con gente positiva.
- Establece objetivos realistas para ti mismo para evitar sentirte abrumado o desanimado.



### Aliméntate de manera inteligente

Elegir alimentos saludables puede reducir tu riesgo tener obesidad, enfermedad cardíaca, diabetes y otras condiciones. Estos hábitos contribuirán a tu buena salud:

- Incluye alimentos como pescado, almendras y semillas de lino en tu dieta. Tienen un contenido elevado de ácidos grasos omega-3, que son partes importantes de las membranas que rodean todas las células del cuerpo.
- Come al menos dos tazas de frutas y tres tazas de verduras todos los días.
- Limita el consumo de calorías provenientes del azúcar agregado, que a menudo se encuentra en las bebidas endulzadas, los cereales, productos horneados y refrigerios envasados.
- Evita los alimentos procesados, como galletas saladas, patatas fritas, fiambres, cereales y muchas comidas congeladas y listas para comer. Por lo general, tienen un alto contenido de sal, azúcar y grasas saturadas.



### Mejora tu estilo de vida en general

Estos son otros cambios en el estilo de vida que puedes implementar para mantener o mejorar tu salud:

- Destina 30 minutos de tu rutina diaria a la actividad física para disminuir la presión arterial, aumentar la energía, fortalecer el cuerpo, mantener el peso y, posiblemente, reducir el riesgo de un ataque cardíaco o accidente cerebrovascular.
- Limita tu consumo de alcohol a no más de dos copas al día.
- Evita fumar o consumir tabaco.
- Utiliza pantalla solar para proteger tu piel del sol.
- Maneja tus niveles de estrés pasando tiempo con amigos y realizando actividad física.

#### Fuentes

National Institute of Health: *Omega-3 Fatty Acids: Fact Sheet for Consumers* (consultado en julio de 2022): [ods.od.nih.gov](https://ods.od.nih.gov).

Centers for Disease Control and Prevention: *How to Use Fruits and Vegetables to Help Manage Your Weight* (consultado en julio de 2022): [cdc.gov/healthyweight/healthy\\_eating/fruits\\_vegetables.html](https://cdc.gov/healthyweight/healthy_eating/fruits_vegetables.html).

Centers for Disease Control and Prevention: *Men and Heart Disease* (consultado en julio de 2022): [cdc.gov/heartdisease/men.htm](https://cdc.gov/heartdisease/men.htm).

American Cancer Society: *Cancer Facts for Men* (consultado en julio de 2022): [cancer.org](https://cancer.org).

National Institute of Mental Health: *Men and Depression* (consultado en julio de 2022): [nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression](https://nimh.nih.gov/health/publications/men-and-depression).

Anthem Blue Cross and Blue Shield es el nombre comercial de las siguientes compañías: En Colorado: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos de HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc. Copias de los planes de acceso a la red de Colorado están disponibles bajo pedido a servicios para miembros o puede obtenerlas entrando a [anthem.com/co/networkaccess](https://www.anthem.com/co/networkaccess). En Connecticut: Anthem Health Plans, Inc. En Indiana: Anthem Insurance Companies, Inc. En Georgia: Blue Cross Blue Shield Healthcare Plan of Georgia, Inc. y Community Care Health Plan of Georgia, Inc. En Kentucky: Anthem Health Plans of Kentucky, Inc. En Maine: Anthem Health Plans of Maine, Inc. En Missouri (excepto en 30 condados del área de Kansas City): RightCHOICE® Managed Care, Inc. (RIT), Healthy Alliance® Life Insurance Company (HALIC) y HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados administran los beneficios que no corresponden a planes HMO asegurados por HALIC y los beneficios de HMO asegurados por HMO Missouri, Inc. RIT y ciertos afiliados solo ofrecen servicios administrativos para planes autofinanciados y no aseguran beneficios. En Nevada: Rocky Mountain Hospital and Medical Service, Inc. Los productos HMO están asegurados por HMO Colorado, Inc., que opera bajo el nombre comercial HMO Nevada, Inc. En New Hampshire: Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. Los planes HMO son administrados por Anthem Health Plans of New Hampshire, Inc. y están asegurados por Matthew Thornton Health Plan, Inc. En 17 condados del suroeste de New York: Anthem Healthchoice Assurance, Inc. y Anthem Healthchoice HMO, Inc. En estos mismos condados, Anthem Blue Cross and Blue Shield HP es el nombre comercial de Anthem HP, LLC. En Ohio: Community Insurance Company. En Virginia: Anthem Health Plans of Virginia, Inc. opera bajo el nombre Anthem Blue Cross and Blue Shield, y su afiliado HealthKeepers, Inc. opera bajo el nombre Anthem HealthKeepers y proporciona cobertura HMO, y su área de servicios abarca todo Virginia con excepción de City of Fairfax, Town of Vienna y el área al este de State Route 123. En Wisconsin: Blue Cross Blue Shield of Wisconsin (BCBSWI) asegura o administra las pólizas de los planes PPO y de indemnización, y asegura los beneficios fuera de la red de las pólizas de POS ofrecidos por Compare Health Services Insurance Corporation (Compare) o Wisconsin Collaborative Insurance Corporation (WCIC). Compare asegura o administra pólizas de HMO o POS; WCIC asegura o administra pólizas de Well Priority HMO o POS. Licenciarios independientes de Blue Cross and Blue Shield Association. Anthem es una marca comercial registrada de Anthem Insurance Companies, Inc.