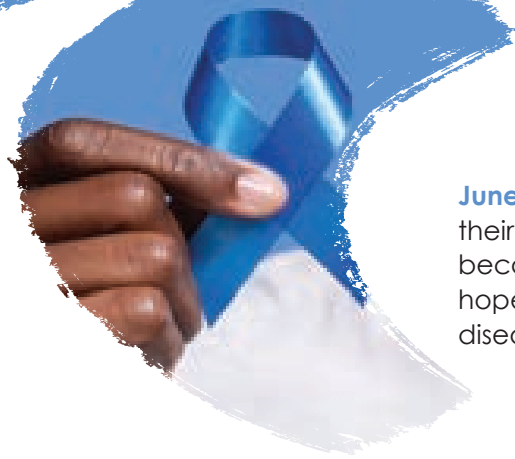


EXPERTS IN MEN'S HEALTH



June recognizes Men's Health. The purpose of this observance is to bring awareness to health issues men face and enrich their health and wellness. Studies have shown that on average men live 5 years less than women. One reason for this is because men are more reluctant to go to the doctor and seek medical attention. By recognizing **Men's Health Month**, we hope to heighten the awareness of preventing health problems and encourage the early detection and treatment of disease among men.



Did you know?

Studies show that over 20% of men admit to avoiding the doctor because they are too nervous to find out that something may be wrong.

General Health

It is important for men to see a doctor regularly to make sure they are keeping up with their healthcare needs to prevent any possible health risks and treat any existing illnesses. There are various health screenings that are recommended for men, and it is important that men schedule these annually. Talk to your provider to determine which screenings are recommended for you.

Health screenings for men can include:

- Abdominal aortic aneurysm
- Blood pressure
- Colorectal Cancer
- Depression
- Diabetes mellitus, type 2
- Lipid disorders
- STD



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569



www.hoa.clinic

Physical and Dietary Needs in Men

Men have specific dietary and physical needs depending on age and capability. In general, you should aim to include at least 30 minutes of physical activity each day to keep yourself active and moving. As men get older, they require more calcium, vitamin D, fiber, and potassium. This is an important topic to discuss with your medical provider to figure out what your body needs.

Mental Health in Men

Many men struggle with mental health, but since there is a stigma associated with men discussing emotions and being vulnerable, men are hesitant to seek care. Bottling up these emotions can lead to them being expressed violently or becoming overreactive. Encourage the men in your life to talk about their day or emotions and be open with you. Mental health is just as important for men as it is in women. Men should seek mental health professionals if needed.



Did you know?

An estimated 6 million men suffer from depression each year and many are under-diagnosed or under-treated.

Men's Health Issues Deserve Attention

Even beyond June, men should be encouraged to continue seeking health care. Not only for their physical wellbeing, but to ensure their mental needs are also being cared for. If you are a man, we encourage you to take care of yourself. If you are a woman who has men who are close to you, encourage them to seek any medical attention they may need.

EXPERTOS EN SALUD MASCULINA



En **junio** se celebra la Salud del Hombre. El objetivo de esta celebración es concienciar sobre los problemas de salud a los que se enfrentan los hombres y enriquecer su salud y bienestar. Los estudios han demostrado que, por término medio, los hombres viven 5 años menos que las mujeres. Una de las razones es que los hombres son más reacios a ir al médico y buscar atención médica. Al reconocer el **Mes de la Salud Masculina**, esperamos aumentar la concienciación sobre la prevención de problemas de salud y fomentar la detección precoz y el tratamiento de enfermedades entre los hombres.



¿Lo sabía?

Los estudios demuestran que más del 20% de los hombres admiten que evitan ir al médico porque están demasiado nerviosos para descubrir que algo puede ir mal.

Salud General

Es importante que los hombres acudan al médico con regularidad para asegurarse de que están al día de sus necesidades sanitarias, prevenir posibles riesgos para la salud y tratar las enfermedades existentes. Hay varias revisiones médicas recomendadas para los hombres, y es importante que las programen anualmente. Hable con su médico para determinar qué pruebas se recomiendan en su caso.

Los exámenes de salud para hombres pueden incluir:

- Aneurisma aórtico abdominal
- Tensión arterial
- Cáncer colorrectal
- Depresión
- Diabetes mellitus tipo 2
- Trastornos lipídicos
- ETS



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569



www.hoa.clinic

Necesidades Físicas y Dietéticas De Los Hombres

Los hombres tienen necesidades dietéticas y físicas específicas en función de su edad y capacidad. En general, deben procurar incluir al menos 30 minutos de actividad física al día para mantenerse activos y en movimiento. A medida que los hombres envejecen, necesitan más calcio, vitamina D, fibra y potasio. Este es un tema importante que debe tratar con su médico para averiguar qué necesita su cuerpo.

Salud Mental En Los Hombres

Muchos hombres luchan contra la salud mental, pero como existe un estigma asociado a que los hombres hablen de sus emociones y se muestren vulnerables, dudan en buscar atención. Reprimir estas emociones puede llevar a que se expresen de forma violenta o se vuelvan exageradas. Anima a los hombres de tu vida a hablar de su día o de sus emociones y a ser abiertos contigo. La salud mental es tan importante para los hombres como para las mujeres. Los hombres deben acudir a profesionales de la salud mental si lo necesitan.



¿Lo sabía?

Se calcula que 6 millones de hombres sufren depresión cada año y muchos están infradiagnosticados o infratratados.

Los Problemas De Salud Masculina Merecen Atención

Incluso después de junio, hay que animar a los hombres a que sigan buscando atención sanitaria. No sólo por su bienestar físico, sino también para asegurarse de que se atienden sus necesidades mentales. Si usted es hombre, le animamos a que se cuide. Si es usted mujer y tiene hombres cerca, ánimoles a buscar la atención médica que puedan necesitar.