



# 9 consejos de bienestar para los hombres

**¿Sabía usted que es menos probable que los hombres acudan al médico para hacerse revisiones periódicas en comparación con las mujeres? Ponga en práctica estas nueve sugerencias para reducir los principales riesgos para la salud:**

- 1. Coma alimentos integrales.** Las frutas y verduras frescas, los cereales integrales, las grasas vegetales y las fuentes magras de proteínas son fundamentales para la salud física.
- 2. Consuma alimentos con Omega-3.** Los ácidos grasos omega-3 presentes en alimentos como el salmón, las sardinas, las nueces y las semillas de lino aportan una amplia variedad de beneficios para la salud, como por ejemplo reducir la inflamación y disminuir los factores de riesgo de las enfermedades cardíacas.
- 3. Renueve su rutina de ejercicios.** Cambie sus ejercicios de cardio por más entrenamientos de fuerza.
- 4. Haga que la atención primaria sea una prioridad.** Su proveedor de atención primaria se familiarizará con su salud, le recomendará algunos cuidados preventivos y le aconsejará sobre cómo mantenerse en forma física y mentalmente.
- 5. Deje de fumar.** El consumo de tabaco es dañino para el corazón, los pulmones y prácticamente todos los demás órganos, además de que el humo afecta a todas las personas a su alrededor.
- 6. Considere la posibilidad de dejar el alcohol.** El consumo de cualquier cantidad de alcohol se ha relacionado con distintos tipos de cáncer en los hombres, como por ejemplo el cáncer de la boca, la garganta, el recto y el hígado.
- 7. Hable con alguien.** Explore otras maneras de expresar sus pensamientos e identificar lo que está sintiendo. Mantenga una relación estrecha con sus amigos y pida consejos a un profesional de la salud en los momentos difíciles.
- 8. Proteja su piel.** La exposición frecuente al sol aumenta el riesgo de melanoma y de arrugas prematuras. Utilice un protector solar siempre que vaya a estar al aire libre durante más de una hora.
- 9. Cuide sus finanzas.** Prepare un presupuesto viable y un plan de ahorro para sentirse satisfecho mientras planea su futuro.



**Aprenda más sobre el bienestar**

Visite  
[Blog.PacificSource.com](https://Blog.PacificSource.com)

