

# Hombre... tu salud tiene prioridad

## ¿Cómo puedes mantenerte saludable y evitar enfermedades?

- Aliméntate sanamente
- Mantén tu peso saludable
- Realiza diariamente una rutina de ejercicios
- Controla el estrés
- Visita a tu médico y oriéntate sobre los exámenes preventivos que te corresponden según tu edad.



## Algunas de estas pruebas son:

- **Peso** - debes conocer si estás en tu peso saludable. Las personas con sobrepeso y obesidad se exponen a un mayor riesgo de padecer enfermedades como la diabetes, enfermedades cardiacas, entre otras.
- **Presión arterial** - Conozca su presión arterial y manténela bajo control. La presión se considera alta si es 140/90 o mayor.
- **Colesterol** - Verifica tu colesterol regularmente a partir de los 35 años. Si eres menor de 35 años y fumas, tienes diabetes, presión alta o historial familiar de enfermedades del corazón, consulta con el médico para determinar si debes realizarte la prueba de colesterol.
- **Examen rectal de la próstata y prueba de PSA** - (examen de sangre para detectar cáncer de próstata en hombres) - al cumplir los cuarenta años debe realizarse anualmente.
- **Examen para detectar cáncer colorectal** - Esta prueba debe realizarse a partir de los 50 años de edad. El médico indicará los exámenes adecuados para ti.
- **Infecciones de transmisión sexual y VIH** - El médico te indicará si debes realizarte dichas pruebas.

# Humana®

PRHJW6FSP

Productos y servicios ofrecidos por Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00187-0009 y/o Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. Licencia # 00235-0008. Humana Insurance of Puerto Rico, Inc. y Humana Health Plans of Puerto Rico, Inc. ("Humana") cumplen con todas las leyes aplicables de derechos civiles federales y no discriminan por motivos de raza, color de la piel, origen nacional, edad, discapacidad o sexo.

**English:** ATTENTION: If you speak English, language assistance services free of charge are available to you. Call 1-866-773-5959 (TTY: 711).

**Español (Spanish):** ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-866-773-5959 (TTY: 711).