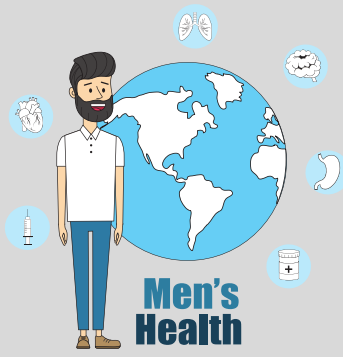


Mes de la Salud del Hombre Resumen

JUNIO 2022



CONCIENCIA

Junio se dedica a crear conciencia de los problemas que enfrenta la salud de los hombres y animar a los niños y hombres a hacer cambios en el estilo de vida para vivir vidas más saludables y más largas.¹

LA SALUD DEL HOMBRE

Los hombres en los Estados Unidos mueren en promedio 5 años antes que las mujeres. Las enfermedades cardíacas, el cáncer y las lesiones no intencionales son las 3 principales causas de muerte entre los hombres en los Estados Unidos. Los hombres tienden a ser diagnosticados con un trastorno por uso de sustancias con más frecuencia que las mujeres. Trágicamente, esto puede conducir y conduce a un mayor número de muertes por suicidio y ²violencia.



LA SALUD DEL HOMBRE HISPANO Y LA SALUD MENTAL DEL HOMBRE HISPANO



1 en 5 Hispanics en los EE.UU tiene hipertensión, un factor de riesgo de enfermedad cardíaca.¹ La tasa de muerte por suicidio entre los hombres hispanos y latinos es más de cuatro veces mayor que la tasa entre las mujeres hispana² y latinas. De hecho, más hombres latinos mueren por suicidio, incluso cuando la tasa nacional disminuye.³

DESAFÍOS

Estos son algunos de los desafíos que enfrentan los hombres hispanos y latinos para acceder a los servicios de salud:

- falta de seguro de salud
- estigma
- conflicto de roles de género
- creencias culturales
- fatalismo
- barreras de idioma
- restricciones económicas, etc.



FORTALEZAS

Estos son algunos ejemplos de cómo nuestra latinidad puede ayudar a los hombres a vivir vidas más saludables:

- familismo
- respeto
- fe/espiritualidad
- cultura
- compadrazgo
- colectivismo, y más.



Referencias

1. <https://www.minorityhealth.hhs.gov/omh/content.aspx?ID=10238>
2. https://www.health.harvard.edu/newsletter_article/mars-vs-venus-the-gender-gap-in-health
3. <https://salud-america.org/more-latino-men-are-dying-by-suicide-even-as-the-national-rate-declines/>

Mes de la Salud del Hombre Sugerencias

JUNIO 2022

CUIDA TU SALUD MENTAL

Los hombres hispanos y latinos enfrentan desafíos cuando se trata de reconocer, buscar ayuda y/o acceder a atención para la salud mental y adicciones.

Queremos crear más conciencia sobre estos temas.

Si posible, te animamos a priorizar tu salud mental.

¡Eres importante!



OPCIONES MÁS SALUDABLES



Dejar el consumo de nicotina, marihuana, alcohol y drogas ilícitas beneficiará en gran medida a tu salud

MANTENERSE ACTIVO

La obesidad y la diabetes impactan a los hispanos a una tasa desproporcionada. Estar activo por solo 30 minutos al día puede disminuir el riesgo y tener un impacto positivo en su salud y esperanza de vida.⁴



ATENCIÓN MÉDICA



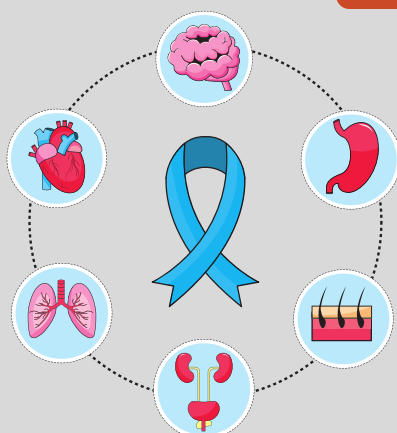
Los hispanos tienen la tasa más alta de cobertura insuficiente con solo el 50.1% de los hispanos con cobertura de seguro privado informado en 2019.⁵ Solo alrededor del 25% de los hispanos que necesitan medicamentos para la presión arterial los están tomando.⁶

COMER SALUDABLE

Tomar decisiones más saludables cuando se trata de la dieta y los alimentos que consume puede tener un impacto positivo en su corazón.



APRENDE MÁS



Lo invitamos a visitar el Centro de Recursos de Salud de la Oficina de Minorías y obtener más información sobre la Salud de los Hombres:

<https://www.minorityhealth.hhs.gov/omh/content.aspx?ID=10238>

Referencias

4. www.niaa.nih.gov/publications/brochures-and-fact-sheets/alcohol-and-hispanics-community

5. <https://minorityhealth.hhs.gov/omh/browse.aspx?lvl=3&lvlid=64>

6. <https://insiderx.com/blog/hispanic-health>

Mes de la Salud del Hombre Recursos

JUNIO 2022

RECURSOS



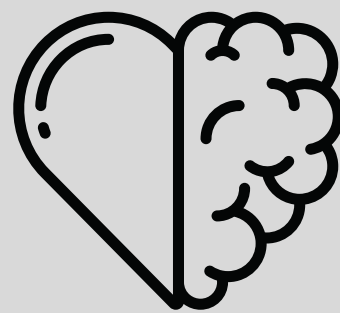
Lo animamos a que eche un vistazo a los recursos que se enumeran a continuación para crear una vida más saludable para usted y las generaciones de niños y hombres que lo seguirán. Esperamos que estos recursos lo ayuden a comenzar a hacer algunos cambios.

RECURSOS DE SALUD MENTAL

Línea de Prevención del Suicidio
 1-800-273-TALK

Herramienta de localización de tratamientos de salud mental de SAMHSA

findtreatment.samhsa.gov



RECURSOS DE ATENCIÓN MÉDICA



Encontrar un Doctor

doctorfinder.ama-assn.org/doctorfinder

Encontrar Seguro de Salud

www.healthcare.gov

CONSEJOS PARA SER FÍSICAMENTE ACTIVO

[Sugerencias de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades \(CDC\)](#)



RECURSOS SOBRE ALIMENTOS SALUDABLES



[Información del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos Sobre la Nutrición](#)

[Por favor visite a la página del NIH para aprender más sobre la Alimentación Saludable](#)

Ayuda con Comida: www.usa.gov/food-help

Ayuda para Dejar de Fumar

smokefree.gov

1-800-QUITNOW

AYUDA PARA DEJAR DE FUMAR Y EL CONSUMO DE SUSTANCIAS

Ayuda con el Consumo de Sustancias

findtreatment.gov

www.na.org

www.meetingfinder.org



RECURSOS ADICIONALES

- [Mensaje de video corto sobre el Mes de la Salud del Hombre desarrollado por el ATTC y PTTC Nacional Hispano y Latino en 2021, disponible en inglés, español y portugués.](#)
- [El Hombre Noble - Masculinidad Sagrada](#)
- [Hombres Buscando Balance - Trabajando con Hombres Heridos](#)
- [Paternidad Sagrada](#)
- [Red Nacional de Compadres](#)