

Salud de los hombres: Consejos para cuidar de sí mismo

¡Haga de su salud una prioridad! Tener buenos hábitos hoy puede llevar a una vida más larga y saludable.



1 Empiece con su atención

- Encuentre un médico si aún no tiene uno.
- Programe una cita.
- No espere a estar enfermo para visitar a su médico.

2 Programe sus chequeos anuales

- Visite al médico todos los años.
- Su médico puede proporcionarle atención preventiva, tratar problemas de salud y remitirlo con especialistas.

3 Realícese pruebas de detección

- Su médico recomendará cualquier prueba de detección que necesite.
- Las pruebas de detección pueden descubrir problemas de salud como presión arterial alta, diabetes, colesterol alto y cáncer.

4 Reciba sus vacunas

- Manténgase al día con sus vacunas de rutina.
- Las vacunas ayudan a protegerlo de gripe, COVID-19, herpes, neumonía, hepatitis B y otras enfermedades.

5 Controle las afecciones crónicas

- Si tiene afecciones crónicas como asma, diabetes o presión arterial alta, hable con su médico sobre un plan de atención.
- Aprenda sobre las opciones de tratamiento, medicamentos y hábitos saludables.
- Tome una clase de salud para aprender más.



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

www.goldcoasthealthplan.org

6 Tome sus medicamentos

- Tome los medicamentos según lo indicado.
- Hable con su médico acerca de cualquier efecto secundario.
- Pregúntele a su médico o farmacéutico si tiene preguntas.
- Asegúrese de que todos sus médicos conozcan qué medicamentos está tomando.



7 Priorice su salud mental

- Estar saludable significa cuidar también de su salud mental.
- Si se siente estresado, ansioso, deprimido o tiene alguna otra inquietud de salud mental, hable con su médico sobre las opciones de apoyo y tratamiento.

8 Manténgase en movimiento

- Mantenerse activo puede ayudar a controlar su peso y disminuir su riesgo para ciertos problemas de salud.
- Hable con su médico acerca de qué clase de ejercicio es el mejor para usted.

9 Aliméntese saludablemente

- Comer de manera saludable puede ayudarle a vivir más tiempo y más saludable.
- Pídale una remisión a su médico para un dietista registrado que sea adecuado para usted.

10 Deje los hábitos riesgosos

- Hable con su médico acerca de dejar de fumar, beber o consumir drogas.
- Hay tratamientos que pueden ayudarle a dejar estos hábitos.

Línea de Asesoría de enfermeras 24/7: **1-877-431-1700** (TTY **711**)



**Gold Coast
Health Plan**SM
A Public Entity

Para conocer más sobre los beneficios de su plan de salud, llame a los Servicios para Miembros al **1-888-301-1228**, de 8 a.m. a 8 p.m., los siete días de la semana del 1 de octubre al 31 de marzo, y de 8 a.m. a 8 p.m. de lunes a viernes del 1 de abril al 30 de septiembre (excepto días festivos). Si usa un TTY, llame al **711**. Visite el sitio web de GCHP en www.goldcoasthealthplan.org.

Para encontrar información acerca de la asistencia de idiomas y el aviso de no discriminación de GHCP, visite www.goldcoasthealthplan.org/for-members/nondiscrimination-notice.