

# HEALTH CONNECTION



4060 Whittier Blvd., Los Angeles, CA 90023  
(323) 268-5514 • [www.eladoctorshospital.com](http://www.eladoctorshospital.com)

YLA CONEXIÓN DE SU COMUNIDAD PARA UNA SALUD MEJOR

JUNIO DE 2022



## ENFÓQUESE EN LA SALUD DE LOS HOMBRES

Los hombres tienen la reputación de evitar a los médicos a toda costa. Según una encuesta de 1,174 hombres de los Estados Unidos, realizada por Cleveland Clinic, esa reputación la tienen bien merecida.

Esto es particularmente cierto entre el 72 % de los hombres de entre 35 y 54 años que prefieren “aguantarse” en vez de ir al médico. De hecho, son tan reacios que la mayoría indica que prefiere hacer las tareas del hogar o cortar el césped que asistir a esa aterradora cita médica. Pero, ¿por qué?

Es posible que la causa se origine en los estereotipos que se enseñan a temprana edad, ya que al 41 % de los hombres encuestados se les dijo de niños que no debían quejarse de sus molestias y dolores.

**Ahora es momento de dar vuelta esa mentalidad anticuada.**  
*mas ▶*

## WHAT'S NEW AT YOUR HOSPITAL

- Ofrecemos **vacunas contra la COVID-19** a nuestros pacientes y a la comunidad. Llame al (323) 268-5514 para programar una cita.
- **Nuestra nueva sala de espera** está dedicada en homenaje a la difunta Dra. Janine King. Ex jefe de personal en East Los Angeles Doctors Hospital, King trabajó en el hospital durante 28 años.











## JUNIO ES EL MES NACIONAL DE SALUD DE LOS HOMBRES

Comprométase a programar este mes las citas médicas y exámenes que perdió o que quedaron pendientes. ¡No se olvide de las vacunas y los refuerzos contra la COVID-19!

**¡SE LO DEBE A SU FAMILIA, AMIGOS Y A USTED MISMO!**

# LA BUENA SALUD COMIENZA AQUÍ

ANTECEDENTES MÉDICOS	CONTROLES REGULARES	PRUEBAS DE DETECCIÓN DE CÁNCER	EJERCICIO
 <p>Muchas afecciones médicas son genéticas (comunes en determinadas familias), por lo que es importante conocer los antecedentes médicos en caso de que corra alto riesgo de desarrollar afecciones como hipertensión, enfermedades cardíacas, diabetes y cáncer. De ser así, su proveedor de atención médica puede elegir examinarlo con más detalle. ¡La detección temprana es fundamental!</p>	 <p>Los controles regulares son primordiales para tener una buena salud, incluso si se siente bien. Antes de su cita, tome notas sobre los antecedentes médicos de su familia, así como también sobre problemas físicos o mentales. Un examen físico regular debe incluir análisis de colesterol, azúcar en sangre y presión arterial.</p>	 <p>Según su edad y sus antecedentes médicos, su proveedor debe programar las pruebas de detección de cáncer correspondientes. Sin embargo, usted puede hacerse cargo de su salud al buscar cuáles pruebas necesita hacerse antes de la cita. <a href="https://www.cancer.org/healthy/find-cancer-early/screening-recommendations-by-age.html">cancer.org/healthy/find-cancer-early/screening-recommendations-by-age.html</a></p>	 <p>La mayoría de los hombres necesitan al menos 150 minutos de actividad aeróbica moderada (o 75 minutos de actividad intensa) todas las semanas. Usted puede combinarlo y extenderlo de manera ideal a lo largo de la semana. Si no puede ejercitarse tanto, busque maneras de moverse más, como estacionarse más lejos de la puerta o usar las escaleras.</p>
DESCANSO	TABACO Y ALCOHOL	SALUD MENTAL	PREVENCIÓN
 <p>Cada vez hay más investigaciones que revelan los beneficios que un buen descanso por la noche tiene para la salud. Los adultos necesitan 7 horas o más de descanso todas las noches. Dormir de manera regular menos de 7 horas ha estado vinculado con problemas de salud como aumento de peso, diabetes, presión arterial alta, enfermedades cardíacas, accidentes cerebrovasculares y depresión. Hable con su proveedor de atención médica sobre sus patrones de descanso.</p>	 <p>Ninguna cantidad de tabaco es segura. Incluso un cigarrillo por día puede aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Con respecto al consumo de alcohol, el Instituto Nacional sobre el Abuso del Alcohol y el Alcoholismo define al término beber con moderación como hasta dos bebidas por día para los hombres y al término consumo de alcohol compulsivo como cinco bebidas o más. Si le preocupa su consumo de tabaco o alcohol, analice estrategias para dejar de fumar o beber en su cita.</p>	 <p>Estadísticamente, es menos probable que los hombres analicen sus problemas de salud mental que las mujeres, pero es hora de empezar. Busque ayuda médica si ha experimentado problemas como períodos prolongados de tristeza, exabruptos sin explicación, cambios en los niveles de interés y sentimientos de estrés o ansiedad. Su salud mental es tan importante como su salud física y actualmente existen más recursos que nunca.</p>	 <p>Una gran cantidad de afecciones médicas significativas comienzan como problemas leves que pueden prevenirse o controlarse cuando se los detecta de manera temprana. Hable con su proveedor sobre asuntos como cambios en los hábitos de descanso o ir al baño, cicatrización lenta de heridas o lesiones, cambios en lunares o marcas de nacimiento, aumento o pérdida de peso sin explicación, disfunción sexual o todo aquello que parezca fuera de lo normal.</p>

**HOMBRES, ¡ES HORA DE FRENAR CON EL ESTEREOTIPO Y HACERSE CARGO DE SU SALUD!**



El primer paso es programar una cita con su proveedor de atención médica hoy.

Si desea recibir estos boletines informativos todos los meses, envíe un correo electrónico a

✉ [communityELA@pipelinehealth.us](mailto:communityELA@pipelinehealth.us)  
y escriba en el Asunto "Health Connection".