

Febrero, mes de la Salud del Hombre: SSO

Oaxaca de Juárez, Oax., 02 de febrero de 2023.- Con el objetivo de concientizar y generar una cultura de prevención sobre los padecimientos que afectan exclusivamente a los hombres o que tienen una alta frecuencia en ellos, los Servicios de Salud de Oaxaca (SSO) implementaron el mes de la Salud del Hombre.

Según la Organización Panamericana de la Salud (OPS), en casi todos los países, la esperanza de vida de los hombres es menor que las mujeres, y presenta mayor mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles.

Esto sumado a malas prácticas o renuencia a la búsqueda de atención médica, salud mental y violencia, conlleva a que los hombres tengan una tasa de mortalidad por causas externas, cuatro veces mayor.

En México, la primera causa de enfermedad entre los hombres es la diabetes mellitus, seguido de la cardiopatía isquémica, cáncer de próstata, enfermedades vasculares, cirrosis y padecimientos del hígado relacionados con la ingesta de alcohol.

De ahí la importancia de crear consciencia en el autocuidado de la salud en este sector de la población, por lo que se han emitido cinco consejos para la salud masculina.

Acudir a revisiones periódicamente, aunque pueda "sentirse sano" es importante realizarse análisis para confirmarlo, como son: presión arterial, de glucosa en sangre y en los mayores de 50 años, revisión de próstata.

Reducir el consumo de alcohol, ya que esto aumenta el riesgo de sufrir lesiones, accidentes de tránsito y violencia, además de provocar a largo plazo daños en el hígado, enfermedades cardíacas y hasta cáncer, asimismo puede afectar la salud mental no solo del paciente sino a quienes lo rodean.

Comer mejor, una alimentación saludable ayuda a reducir el riesgo de padecer diabetes, a través del consumo de agua simple, frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales, limitando el consumo de sal, azúcar, grasas y alimentos ultra procesados.

Realizar ejercicio, esto contribuye a mantener un peso saludable, reduce el riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares, hipertensión, cáncer e incluso ayuda a prevenir la depresión.

Aunado a ello, SSO a través de la Jurisdicción Sanitaria número uno "Valles Centrales" abre las puertas en sus Unidades de Salud para que los hombres acudan a una revisión general, ya que es mejor prevenir.

-0-

