

ACERCA DE SU SALUD

LA SALUD DE LOS HOMBRES



Lo que necesita
saber para mantenerse
saludable



SEA UN MODELO DE SALUD

Como hombres, a menudo se nos pide ser fuertes. Pero, ¿cómo podemos ser fuertes para nuestras familias, nuestros amigos y nuestra comunidad si no somos saludables? La respuesta es simple: necesitamos dar un paso más y ser modelos a seguir para nuestros seres queridos. Usted cuenta con nosotros para:

- **Hacerse un chequeo anual.**
- **Someterse a exámenes médicos apropiados para su edad.**
- **Tomar medicamentos según las indicaciones del médico.**
- **Practicar hábitos saludables.**

La buena noticia: el programa de MLK Community Healthcare le facilita hacer todas estas cosas y más. Así es como:



Le ayudaremos a encontrar un médico de atención primaria

Todos los hombres necesitan un médico de atención primaria para controlar su salud.

Tener un médico que lo atienda para todo, desde dolor de estómago hasta control de la presión arterial, esto significa que usted tiene una persona que realmente conoce sus antecedentes. Y cuando visita a su médico con regularidad, es más probable que se detecte cualquier problema de salud de forma temprana, cuando son más tratables. Su médico de atención primaria también puede ayudarlo a encontrar al especialista adecuado si lo necesita.

Consulte a todos nuestros médicos aquí:
www.mlkch.org/es/find-doctor



Le ayudaremos a practicar hábitos saludables

MLK Community Healthcare lo apoya a través de una variedad de programas gratuitos, que incluyen:

- **ManUp!:** Programas gratuitos de educación sobre salud y exámenes de detección para hombres en barberías del Sur de Los Ángeles.
- **Dejar de fumar:** Apoyo grupal guiado por un consejero capacitado en abuso de sustancias sobre cómo dejar de fumar.
- **Recetas para la salud:** Programa guiado de vida saludable y nutrición para personas con diabetes.
- **Know Your Basics:** Nuestro programa de educación y exámenes médicos para la comunidad, que incluye un boletín electrónico gratuito que lo ayudará a controlar su salud con consejos útiles sobre dieta, ejercicio y atención plena.

Inscríbase aquí:

www.mlkch.org/es/know-your-basics

Consulte todos nuestros servicios de atención médica en:
www.mlkch.org/es/our-services

Haremos que sea más fácil para usted

¿Falta de tiempo? Puede hablar con su médico sin salir de su hogar. MLK Community Healthcare ofrece consultas telefónicas o por video llamada con nuestros médicos para pacientes mayores de 18 años. Llámenos al **(424) 529-6755** para programar su cita de telemedicina.

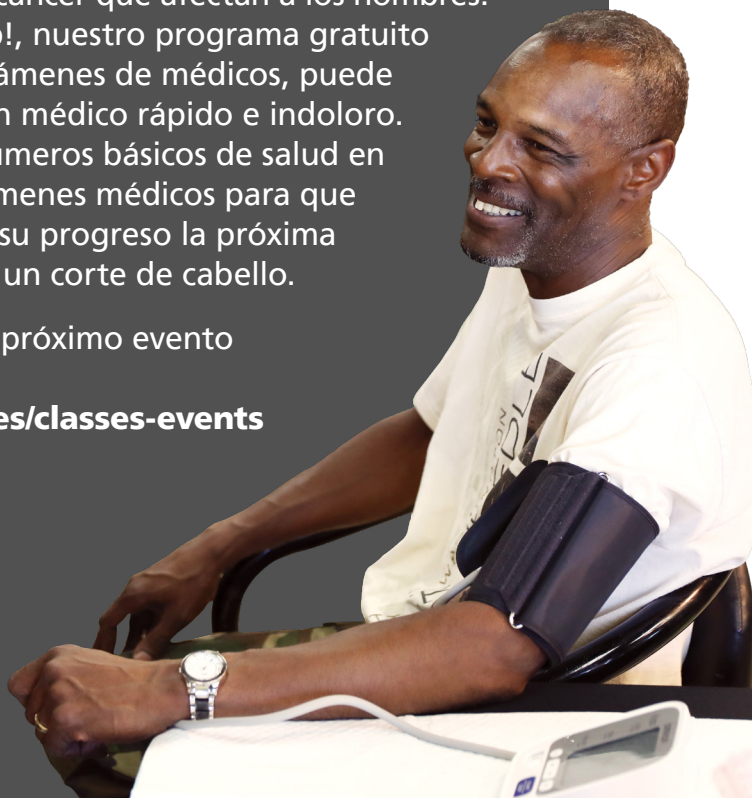
También puede usar nuestro portal de pacientes en línea para ver su información médica personal, enviar un mensaje a su médico y más, las 24 horas del día, los siete días de la semana.

► MANUP! PARA SU SALUD

Todos los hombres deben conocer sus números básicos de salud: presión arterial, azúcar y riesgo de ciertos tipos de cáncer que afectan a los hombres. A través de ManUp!, nuestro programa gratuito de barberías de exámenes de médicos, puede obtener un examen médico rápido e indoloro. Escribiremos sus números básicos de salud en una tarjeta de exámenes médicos para que pueda monitorear su progreso la próxima vez que venga por un corte de cabello.

Encuentre nuestro próximo evento de barbería aquí:
www.mlkch.org/es/classes-events

**MAN
UP!**
PARA SU SALUD



TRES GRANDES PROBLEMAS EN LA SALUD

Cuando presta atención a su salud, cada cosa que hace, con el tiempo, lo hará sentirse mejor, verse mejor y combatir las tres cosas que más perjudican a hombres de color: presión arterial alta, cáncer de próstata y diabetes.

Esto es lo que necesita saber:

Presión arterial alta

Los hombres de color tienen más probabilidades de tener presión arterial alta grave y de desarrollar presión arterial alta más jóvenes que otros hombres.

La presión arterial alta puede prevenirse. Es posible disminuir su presión arterial.

Lo que puede hacer: El monitoreo de la presión arterial es fácil. Puede hacerlo en su casa, en el consultorio de su médico, en un evento de barbería de ManUp! o en otros eventos de exámenes médicos.

Cáncer de próstata

Los hombres de color son más propensos a tener este tipo de cáncer que otros hombres. Puede tratarlo si lo detecta de forma temprana. La única forma de detectarlo de manera temprana es hacerse un análisis de sangre.

Lo que puede hacer: Consulte a un médico todos los años para realizarse pruebas de detección de cáncer de próstata.

Diabetes (niveles altos de azúcar en sangre)

Los hombres de color tienen 50% de probabilidades de padecer diabetes. La diabetes puede prevenirse. Si tiene diabetes, puede evitar que empeore.

Lo que puede hacer: Hágase un análisis de sangre rápido con un simple pinchazo en el consultorio de su médico, en un evento de barbería de ManUp! o en otros eventos de exámenes médicos.

UNA PEQUEÑA COSA PUEDE MARCAR UNA GRAN DIFERENCIA

Una mejor salud puede comenzar con un simple cambio. Haga algo pequeño para mejorar su salud. Conviértalo en un nuevo hábito. Luego agregue otro. Desafíe a sus amigos a que lo acompañen. Un pequeño paso a la vez, hará grandes cosas por su salud. Algunas cosas simples que puede probar ahora son:

- Limite el consumo de alcohol a dos bebidas por día.
- Camine 15 minutos, 6 días a la semana.
- Reemplace los refrescos (sodas) con agua, agua con gas o leche baja en grasas.
- Elija pollo horneado en lugar de frito o asado.
- Todos los días consuma una verdura verde (espinaca, col rizada, col, acelga, brócoli, coles de bruselas, lechuga).
- Deje de fumar.
- Coma sin sal.
- Programe una cita para su chequeo anual, ¡ahora!

LLAME PARA PROGRAMAR UNA CITA



Programe su chequeo:
(424) 529-6755
mlkch.org



Encuétranos aquí

East Compton Care Center
135 E. Compton Boulevard
Compton, California 90220

Rosecrans Care Center
2251 W. Rosecrans Avenue
Suite 18-21
Compton, California 90222

Wilmington Care Center
12021 Wilmington Avenue
Building 11, Suite 1000
Los Angeles, California 90059





**MLK Community
Healthcare**

mlkch.org