

¿Qué ganas con hacer ejercicio?

- Ayudarás a tu organismo a controlar el peso, la diabetes y la presión alta.
- Mejorarás la calidad de tus relaciones sexuales.
- Tu corazón y pulmones funcionarán mejor.
- Se fortalecerán tus huesos.
- Te sentirás relajado y dormirás mejor.
- Te ayudará a liberar tensiones.
- Estarás de buen humor.
- Te verás mejor.
- Elevarás tu autoestima.
- Mejorarás tus relaciones con la familia, la pareja, los amigos y contigo mismo.
- Te sentirás muy bien... y será notorio.



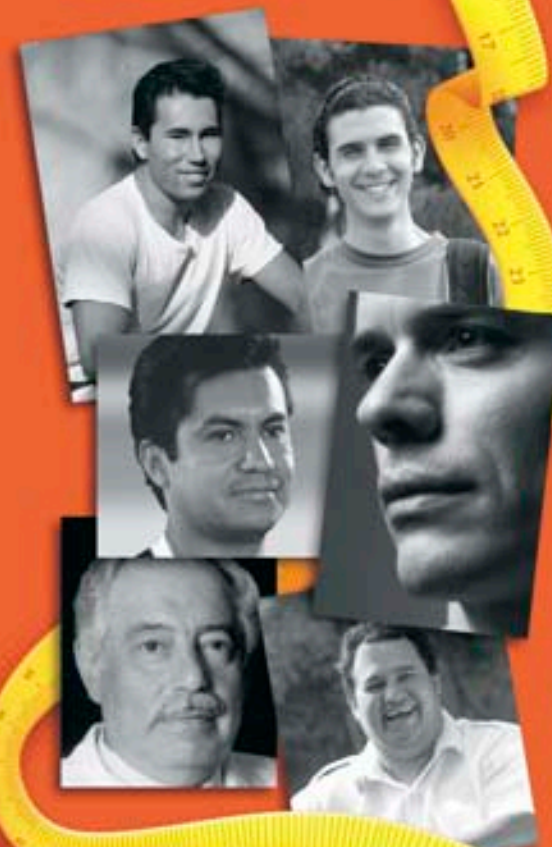
- Acude a tu unidad de salud y solicita información sobre diabetes mellitus, hipertensión arterial y actividad física.
- Consulta a tu médico sobre qué ejercicios puedes realizar.
- Aumenta poco a poco el tiempo y la intensidad del ejercicio.
- Es muy importante que no te desanimes.

Las mejoras en tu condición física se irán presentando poco a poco y de forma segura, sin riesgos para tu salud.

Para complementar el ejercicio con una alimentación adecuada te recomendamos el *Plato del Bien Comer*.



¡Dí NO a la comida chatarra y a los refrescos! Haz del ejercicio parte de tu vida. Lo único que tienes que invertir son 30 minutos diarios, voluntad, y aprecio por tí mismo.



Relájate 30
Minutos diarios

Para mayor información,
consulta nuestras páginas:

- www.generoysaludreproductiva.salud.gob.mx
- www.todoensalud.org
- www.todoendiabetes.org
- www.todoencolesterol.org
- www.todoenhipertension.org
- www.todoensobrepeso yobesidad.org
- www.todoennutricion.org

CENTRO NACIONAL DE EQUIDAD DE GÉNERO
Y SALUD REPRODUCTIVA

SALUD

SECRETARÍA
DE SALUD



ALIANZA POR UN
MÉXICO SANO

LOS HOMBRES ESTAMOS TOMANDO MEDIDAS

Uno de los derechos más importantes
de los hombres es el derecho a la salud.

¡Decídetes!
Haz ejercicio y come sanamente

Aunque los roles de hombres y mujeres están cambiando, aún es frecuente encontrar que, desde la niñez, al hombre no se le educa para poner atención en el cuidado de su salud.



Algunos de los problemas que más afectan la salud de los hombres son:

- Las enfermedades del corazón.
- La diabetes.
- La presión arterial alta.
- El sobrepeso y la obesidad.
- Los accidentes y agresiones.
- Adicciones como el tabaquismo y el alcoholismo.

Para prevenir estas enfermedades o ayudar a controlarlas, mejora tu estilo de vida comiendo saludablemente y realizando ejercicio al menos 30 minutos diarios. ¡Así mejorará tu salud física y mental!

¡Diviértete haciendo ejercicio!

Recomendaciones:

- Haz por lo menos **30 minutos** de ejercicio físico al día, en la oficina, en la casa o al aire libre.
- Realiza ejercicios que te ayuden a aumentar los latidos del corazón sin que te sofoques.
- Sube y baja escaleras en vez de usar el elevador.
- No utilices transporte para ir a lugares cercanos, mejor camina.
- Practica el deporte que más te guste. ¡La “cascarita” de fin de semana no es suficiente!
- Invita a caminar o trotar a tu familia o a tus amigos.
- Si te gusta bailar, hazlo con frecuencia; también es una forma de ejercicio.
- Busca en tu colonia o localidad los grupos que practiquen algún deporte. Pregunta en la casa de la cultura, el club deportivo, el **DIF**, el **IMSS** o el **INAPAM**.

La sociedad ha creado la imagen del hombre como alguien rudo, que no le duele nada, sin miedo, que se aguanta, que se arriesga, que tiene todo bajo control. Todo esto conlleva conductas poco saludables para él y su familia y ocasiona que se retrasen los diagnósticos y no se traten a tiempo las enfermedades.

Te invitamos a que asistas a la unidad de salud para que recibas las acciones preventivas que se encuentran en la Cartilla Nacional de Salud para el Hombre.

