

Qué debe saber

¡La salud de los hombres de nuestro país está en crisis!
En general, los hombres están peor que las mujeres cuando se trata de los resultados de salud.

Piense sobre estos hechos. Según el Centro de Control y Prevención de las Enfermedades de los EE.UU.:

- Los hombres viven en promedio cinco años menos que las mujeres.
- La tasa de mortalidad de los hombres (cada 100,000 personas) es más alta que la de las mujeres en nueve de las diez principales causas de muerte, incluso por suicidio (casi cuatro veces mayor en los hombres).
- El 92% de las muertes relacionadas con el trabajo afecta a los hombres.
- La tasa de mortalidad por sobredosis en los hombres es de 18.3 (cada 100,000 personas) comparada con el 11.1 en las mujeres.
- El 70% de las muertes por alcoholismo se produce entre los hombres.
- Hay más hombres que mujeres que consumen alcohol, se exceden en el consumo y beben mucho.
- Hay más hombres obesos que mujeres.



La salud de los hombres de color es peor que la de los hombres blancos.

- La expectativa de vida entre los hombres negros es de siete años menos que la de los hombres blancos.
- La tasa de mortalidad de los hombres negros es mayor que la tasa de mortalidad de hombres estadounidenses de otras razas o etnias.
- En comparación con los hombres blancos, los hombres hispanos y nativos estadounidenses pierden más años de vida potencial por enfermedades crónicas hepáticas o cirrosis hepática, diabetes y homicidios.

- Sin embargo, la tasa de mortalidad en hombres blancos por todas las causas combinadas es mayor que en otras razas o grupos étnicos, excepto en los hombres negros.

¿Esta crisis en qué se relaciona con ser padre? Mucho.

Su salud física, emocional y espiritual afecta su capacidad para ser el mejor padre que puede ser. El tiempo que sus hijos pasan con usted se puede acortar si usted fallece por no cuidar su salud. Y el tiempo que usted pasa con sus hijos puede competir con su salud deteriorada, por ejemplo, si usted abusa del alcohol y las drogas.

Muchos hombres niegan las señales de una salud deteriorada. Piensan que es un signo de debilidad buscar ayuda para su salud. Esa negación puede llevarlos a evitar la ayuda durante tanto tiempo que, cuando piden ayuda, por lo general, es demasiado tarde para revertir la enfermedad.

No sea uno de esos hombres. Es muy importante que se asesore sobre su salud. Si su salud se encuentra deteriorada de alguna forma, actúe ahora mismo y mejórela. **Si hace mucho que no se hace una revisión médica, programe una ahora mismo. Si no lo hace por usted mismo, hágalo por sus hijos.**

¿Qué más?

Conozca lo básico sobre cuidar su salud física y conviértalo en un hábito. Las cosas básicas son comer saludable, hacer ejercicio físico y dormir las horas necesarias.

Concurra al médico para hacerse una revisión médica anual y cuando está enfermo.

Reduzca el estrés. El estrés puede ocasionar angustia. El estrés crónico está relacionado con enfermedades físicas que incluyen el cáncer.

Tenga un equilibrio entre la vida laboral y la familiar. Muchos padres se sienten estresados porque se sienten divididos entre el trabajo y la familia. Aprenderá más sobre lograr un equilibrio entre el trabajo y la familia en el tema “Equilibrio entre el trabajo y la familia”.

Únase a una comunidad de fe. Conectarse con otras personas que profesen la misma fe es una de las mejores formas de cuidar la salud emocional y espiritual.

Únase o comience un grupo o una red de apoyo para padres. Esta es otra buena forma de cuidar su salud emocional y espiritual. Es una ayuda poder compartir y escuchar a otros padres. Puede liberarse de cosas que calla y aprender mucho de otros padres en un espacio seguro. Un grupo o una red de padres puede reducir mucho su estrés.

Qué debe preguntarse

Reflexione sobre cada una de las preguntas a continuación. Tómese el tiempo que necesite. Escriba las respuestas si así lo desea.

1. ¿Cuán bien cuido mi salud física? ¿Cuándo fue la última vez que me hice una revisión médica?
2. ¿He tenido problemas físicos durante un tiempo, como dolores y calambres que no se van, y debería hacerme una revisión médica?
3. ¿Cuáles son los antecedentes médicos familiares, tanto de parte de mi madre como de mi padre? ¿A qué cosas me indican los antecedentes médicos familiares que debo estar atento, como enfermedades cardíacas o cáncer?
4. ¿Tengo mucho estrés en mi vida? ¿Siempre me siento agotado? ¿Controlo mi estrés de maneras no saludables, como beber alcohol o enojarme y gritar a mis familiares?
5. ¿Cómo puedo reducir mi estrés de forma saludable? ¿Debo tener un mejor control del equilibrio entre el trabajo y la familia?

Conozca más

Use estos quince consejos para reducir el estrés y cuidar su salud.

1. **Haga ejercicio.** Hacer ejercicio aumenta su fortaleza y resistencia. Haga ejercicio con un amigo.
2. **Mantenga una dieta saludable.** El estrés y la dieta están estrechamente relacionados. Ya sabe cuáles son los alimentos que debería comer. La clave es comer de manera saludable y no conformarse con comida rápida poco saludable. Está bien darse un gusto de vez en cuando, pero debe comer saludable todos los días.
3. **Trate bien a su cuerpo.** Su cuerpo envía señales cuando está sometido a estrés, como taquicardia, dolores de cabeza, contracturas en el cuello u hombros y otros dolores. Disfrute de un masaje, un tratamiento relajante o un baño caliente para consentir a su cuerpo y reducir el estrés.
4. **Aprenda a relajarse.** Hay muchas formas simples de relajarse. Respire lenta y profundamente con el abdomen. Busque un lugar tranquilo para calmarse y pensar. Realice una caminata junto a un lago. Haga algo que lo aleje de la presión de la vida diaria, y hágalo con frecuencia.

5. **Duerma lo suficiente.** Intente dormir de seis a ocho horas cada noche. Duerma siestas durante el día si no logra dormir lo suficiente. Incluso las “siestas reparadoras” de quince a treinta minutos ayudan a reducir el estrés y aumentan su productividad.
6. **Sea flexible.** Sea menos rígido y competitivo. Sea más paciente.
7. **Aumente su autoestima.** El tema “Antecedentes familiares” tiene algunos consejos para eliminar los mensajes negativos que se envía a usted mismo y reemplazarlos con mensajes positivos. Esto reducirá su estrés.
8. **Sea realista.** Piense en todos los “debería”, “podría” y “tengo que” de su vida. Determine cuáles vale la pena mantener y deshágase de los demás.
9. **Sea feliz.** Es más fácil decirlo que hacerlo. Trate de ver lo bueno en lugar de lo malo en el mundo. No se queje de todo.
10. **Ría y diviértase.** Ría y diviértase con sus hijos, sus familiares, con otras personas y con usted mismo. El sentido del humor puede ser muy útil para reducir el estrés.
11. **Elimine el desorden.** La vida puede volverse tan atareada que puede salirse de control. Haga una lista de cosas que necesita hacer en orden de importancia y cúmplalas. No se preocupe por nimiedades. Déjelas de lado y concéntrese en las cosas más importantes. Limpie la oficina, la cochera y todo lo que esté desordenado.
12. **Deje el trabajo en el lugar de trabajo.** Cuando salga del trabajo, déjelo allí. Llevarse el trabajo a la casa es una forma segura de estresarse usted y su familia. Tenga en cuenta que también puede llevarse el trabajo a su casa en la mente, no solo en las manos. Deje los pensamientos sobre trabajo en la puerta y concéntrese en su familia.
13. **Comparta tiempo con los amigos.** Los amigos tienen la habilidad de hacer que todo parezca mejor. Pueden ayudarlo a ser realista y decirle cuando no es sincero con usted mismo. Si tiene la posibilidad de elegir entre pasar una noche solo o con amigos, elija hacerlo con amigos. Si no tiene muchos amigos, hágase de algunos amigos.
14. **Haga tareas de voluntariado.** Ayudar a otras personas es una buena forma de reducir el estrés, ya que aumenta la autoestima. Cuando ayuda a otras personas que se encuentran peor que usted, es una forma de mostrarse a usted mismo que su vida no es tan mala como cree.
15. **Busque un pasatiempo.** Un pasatiempo puede ayudarlo a alejarse de las presiones de la vida y a relajarse. Lo ayuda a concentrar su tiempo y energía en algo que realmente disfruta hacer. Un pasatiempo que pueda hacer con otras personas, por ejemplo, con sus hijos o sus amigos, también tiene beneficios extra.