

# June is Men's Health Month



Did you know that men in the United States rank 43rd in the world in life expectancy? While the average life expectancy for men in the top ranked country, Monaco, is 89 years, men in the US live to an average of only 77 years. That's 12 more years of enjoying grandkids, attending weddings and graduation ceremonies! Research has shown that US men are more likely to go long periods without visiting their doctor for annual exams and preventive services. Other contributing factors may include lifestyle choices, diet, and access to healthcare and/or insurance.

**Health conditions such as heart disease, diabetes, and cancer affect men at a higher rate than women. Serious conditions like these can simply be prevented by scheduling annual doctor visits and maintaining overall health and wellness.**



Life expectancy of men in NY is 78.1



1 in 2 men will develop cancer in their lifetime



On average, men live about 5 years less than women

## Take Care of Yourself!

- ✓ Get some sleep! Between 7 and 9 hours of sleep every night is recommended
- ✓ Maintain a healthy diet rich in healthy fats, vegetables, fruit and whole grains
- ✓ Get moving! Exercise for at least 3 times per week
- ✓ Avoid smoking and limit alcohol consumption
- ✓ Take care of your mental health. Spend time every day doing something you enjoy like writing, reading, cooking, etc.

## Make Prevention a Priority!

Screenings are the front line in early detection and prevention of many serious health conditions. We encourage you to keep up with your annual examinations such as the following. A simple check up, can potentially **save your life**:

- ✓ Blood Pressure
- ✓ Cholesterol & Glucose
- ✓ Prostate Health

**Men's Health Month is the perfect opportunity to #GetItChecked. Schedule your checkup today! Continue spreading the awareness of #MensHealthMonth by telling a friend, family member, or colleague. Their lives, too, can be potentially saved.**

**For more information and resources on Men's Health Month, visit [MensHealthNetwork.org](https://www.MensHealthNetwork.org)**



**healthcare  
education  
project**

**Healthcare • Education • Action!**

# Junio es el Mes de la Salud de los Hombres



¿Sabía que los hombres en los Estados Unidos ocupan el puesto 43 en el mundo de expectativa de vida? Mientras que el promedio de la expectativa de vida para los hombres en el país mejor clasificado, Mónaco, es de 89 años, los hombres en los Estados Unidos viven un promedio de solo 77 años. ¡Son 12 años más para disfrutar a los nietos, asistir a bodas y ceremonias de graduación! La investigación ha demostrado que los hombres estadounidenses son más propensos a pasar largos períodos sin visitar a su médico para exámenes anuales y servicios preventivos. Otros factores que contribuyen pueden incluir opciones de estilo de vida, dieta y acceso a atención médica y / o seguro.

**Las afecciones de salud como la enfermedad cardíaca, la diabetes y el cáncer afectan a los hombres a un ritmo mayor que las mujeres. Las condiciones graves como estas simplemente pueden prevenirse haciendo visitas regulares y manteniendo la salud y el bienestar en general.**



La esperanza de vida de los hombres en NY es 78.1



En su vida, 1 de cada 2 hombres desarrollará cáncer



En promedio, los hombres viven unos 5 años menos que las mujeres

## ¡Cuídese a sí mismo!

- ✓ ¡Duerma un poco más! Es recomendado entre 7 y 9 horas de sueño cada noche.
- ✓ Mantenga una dieta saludable rica en grasas saludables, vegetales, frutas y granos integrales
- ✓ ¡Muévase! Haga ejercicios por lo menos 3 veces a la semana
- ✓ Evite fumar y reduzca el consumo de alcohol
- ✓ Cuide su salud mental. Pase tiempo todos los días haciendo algo que le guste, como escribir, leer, cocinar, etc.

## ¡Haga de la prevención una prioridad!

Las evaluaciones de salud son la primera línea en la detección temprana y prevención de muchas enfermedades graves. Lo alentamos a mantenerse al día con sus exámenes anuales, como lo siguiente. Un simple chequeo puede potencialmente **salvar su vida:**

- ✓ Presión Sanguínea
- ✓ Colesterol y glucosa
- ✓ Salud de la próstata

**El Mes de la Salud de los Hombres es la oportunidad perfecta para hacerse revisar. ¡ programe su chequeo hoy! Continúe difundiendo la conciencia del Mes de la Salud de los Hombres contándole a un amigo, a un miembro de su familia o a un colega. Sus vidas también pueden ser potencialmente salvadas.**

Para obtener más información y recursos sobre el Mes de la Salud de los Hombres, visite [MensHealthNetwork.org](http://MensHealthNetwork.org)



healthcare  
education  
project

Healthcare • Education • Action!