

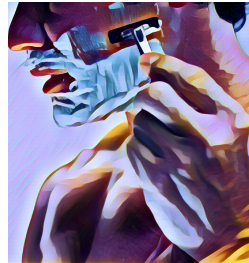
NOVIEMBRE DE NO AFEITARSE

VOLUMEN 8 | NUMERO 44
| ARCHIVO

POR TREVOR ADDISON, ATC



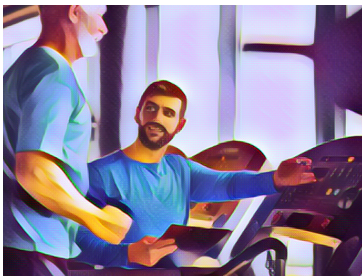
En honor a No-Shave November, hablemos un poco sobre la salud de los hombres. La idea original del evento era dejar crecer un poco de vello facial y donar el dinero que normalmente gastaría en afeitarse a causas de salud masculina. Algunos de los mayores riesgos para la salud que enfrentan los hombres, como **enfermedades cardíacas, lesiones accidentales, suicidio y cáncer**, pueden prevenirse. Bueno, da la casualidad de que la prevención es la especialidad de Work Right. Entonces, ¡hoy vamos a donar algunos conocimientos! ¿Cómo nos protegemos a nosotros mismos y a los demás de estos riesgos para la salud? y ¿por qué son tan importantes las citas regulares con su médico?



PREVENCIÓN DEL CÁNCER DE PRÓSTATA

No existe un método comprobado para prevenir el cáncer de próstata por completo, pero puede reducir su riesgo.

Elija una dieta saludable: las dietas bajas en grasas que son ricas en frutas y verduras y bajas en productos lácteos parecen ser las mejores para minimizar su riesgo.

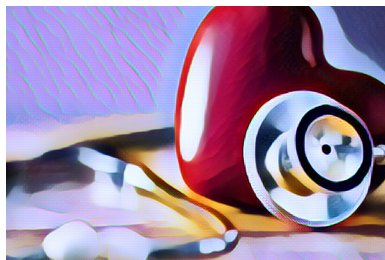


Haga ejercicio regularmente: ¿necesitamos decirlo? Bueno, lo haremos de todos modos - La fuerza nunca es mala! Consulte primero con su médico, ¡pero trate de hacer ejercicio por lo menos 4 días a la semana!

Mantenga un peso saludable: aunque es difícil establecer la causalidad, las personas con un IMC más de 30 tienen un mayor riesgo de cáncer de próstata. Afortunadamente, la dieta saludable y el ejercicio ya están asociados con un riesgo reducido de cáncer y también ayudan a mantener un peso saludable.

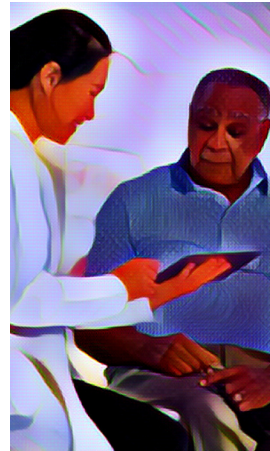
ENFERMEDAD DEL CORAZÓN

La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre los hombres en los Estados Unidos. Al igual que con el cáncer de próstata, puede reducir su riesgo comiendo saludablemente, haciendo ejercicio regularmente y controlando su peso. Otros factores incluyen evitar fumar y limitar el consumo de alcohol. El estrés también juega un papel aquí, por lo que es bueno practicar estrategias de afrontamiento saludables.



VISITAS REGULARES AL MÉDICO:

Finalmente, el reconocimiento temprano de los factores de riesgo es fundamental para prevenir tanto el **cáncer** como las **enfermedades cardíacas**. Esto significa citas regulares con su médico de atención primaria. Su médico puede ayudarlo a identificar sus factores de riesgo,



brindarle orientación sobre el manejo de esos factores y son clave para la detección temprana de enfermedades. Esto es importante porque no importa la enfermedad, cuanto antes intervengamos, mejor será el resultado.

Este noviembre, deje la regla, salga a caminar, coma sus verduras y apuntase para un chequeo. **¡Feliz mes de la salud masculina!**



Trevor Addison, MS, ATC || Trevor, MS, ATC es un entrenador atlético certificado que ha estado practicando desde 2015, y pasó del atletismo al entorno industrial en 2019. Como ávido amante de la vida al aire libre y de la cerveza artesanal, si no está en la clínica, ¡lo encontrará en un sendero, una montaña o en una cervecería local!

Work Right NW está cambiando la forma en que las empresas ven los peligros en el lugar de trabajo. Nuestro enfoque es educar a la fuerza laboral para prevenir lesiones. Ofrecemos acceso a los Especialistas en Prevención de Lesiones en el lugar de trabajo para poder comunicar los primeros signos de malestar. Estamos cambiando la industria una compañía a la vez ayudando a una persona a la vez.