

Salud masculina

Diferentes apoyos y hábitos para mantener el cuerpo y la mente sanos y prósperos.



Si necesita ayuda con la información de este documento, incluyendo su traducción escrita u oral, o en otro formato, como letra grande o audio, podemos ayudarle sin costo alguno. Llame al NHP al 800-541-6870 o al servicio de retransmisión estatal 711 para personas con discapacidades del habla o auditivas.

Hábitos saludables

Ejercicio regular

El ejercicio puede mejorar la salud general, especialmente la salud cardíaca. Para convertir el ejercicio en un hábito, elija una actividad divertida.

- Al menos 150 minutos a la semana de actividad de intensidad moderada.
- Al menos 2 días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos.

Alimentación consciente

Comer conscientemente, o de forma saludable, mejora el colesterol, la presión arterial, el peso y el bienestar general.

Para lograrlo,

- Limite las grasas no saludables, el azúcar y la sal
- Coma más fibra
- Hable con un médico según sea necesario

Manejo del estrés

Manejar el estrés puede ayudar en todas las áreas de la vida.

- Al menos 8 horas de sueño cada noche
- Limite el café, los refrescos y el alcohol.
- Evite el tabaco y las drogas ilegales



Servicios de soporte

Consumo de alcohol y sustancias

Si es miembro de Health First Colorado (Programa de Medicaid de Colorado), puede recibir ayuda si tiene alguna inquietud sobre el consumo de alcohol o sustancias. Puede hablar con su médico de atención primaria (PCMP), coordinador de atención u otro profesional de la salud para solicitar ayuda.

Apoyo para dejar de fumar

Dejar de fumar es difícil, ya sea cigarrillos, tabaco masticable o cualquier otro tipo de tabaco. El programa Health First Colorado puede ayudar a sus miembros. Llame al 1-800-QUITNOW (1-800-784-8669), visite coquitline.org o pida una referencia a su proveedor.

COORDINACIÓN DE ATENCIÓN

La coordinación de atención es gratuita y puede utilizarse para programar citas, surtir medicamentos o coordinar el transporte para sus citas ambulatorias. Llame al 888-502-4190 para comunicarse con un coordinador de atención.