



# June is Men's Health Awareness Month!



Men's Health Awareness month is a national observance used to raise awareness about the health and well being of men and boys. During this month of awareness, we encourage men to take control of their health and for families to teach their young boys healthy habits throughout their childhood.

Did You Know?



Men are at higher risk for many serious diseases, including heart disease, colon, lung and prostate cancer, diabetes, and HIV.

Men do not see doctors for a physical exam nearly as often as women and men are more likely to be uninsured.



## 5 Ways to improve Men's Health:

- **Preventative care**-Get frequent check ups and health screenings with your doctor!
- **Quit smoking & lessen alcohol intake**-Smoking can lead to cancer, heart disease, & risk for erectile dysfunction!
- **Eat a healthy diet**-Choose more fruits, vegetables, whole grains, lean proteins, and drink more water!
- **Exercise**-Physical activity helps you to manage your weight and lower your risk for heart disease!
- **Manage stress**- Rest and take care of your mental health!



Get checked! Stay Healthy!  
Call 713-462-6565 to schedule your wellness check up today!  
For more resources, scan the QR code.





## Junio es el Mes de la de la Salud de los Hombres

El mes de Junio es una celebración nacional que sirve para crear conciencia sobre el salud y bienestar de los hombres y los niños. Durante este mes, invitamos a los hombres a que cuiden de su salud y a las familias a que enseñen a sus hijos hábitos saludables a lo largo de su infancia.

¿SABÍAS  
QUE...?



Los hombres corren mayor riesgo de tener muchas enfermedades graves, como cardiopatías, cáncer de colon, pulmón y próstata, diabetes y VIH.

Los hombres no visitan al médico para someterse a un examen físico con tanta frecuencia como las mujeres, y es más probable que no tengan seguro médico.



### 5 formas de mejorar la salud de los hombres:

- **Cuidados preventivos:** ¡Hágase revisiones médicas frecuentes con su médico!
- **Deje de fumar y reduzca el consumo de alcohol:** ¡Fumar puede provocar cáncer, enfermedades cardíacas y riesgo de disfunción eréctil!
- **Siga una dieta sana:** elija más fruta, verdura, cereales integrales, proteínas magras y beba más agua.
- **Haga ejercicio:** la actividad física le ayudará a controlar su peso y a reducir el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas.
- **Controle el estrés:** descanse y cuide su salud mental.



Hágase un chequeo ¡Manténgase saludable!  
¡Llame al 713-462-6565 para programar su  
chequeo de bienestar hoy mismo!  
Para obtener más recursos, escanee el código QR.

