

Recursos sobre la salud del hombre

Men's Health Resources



Cuidar su salud no se trata solamente de diagnosticar y de tratar problemas, sino también de prevenir y tomar conciencia. Contamos con una variedad de programas de educación sobre la salud, diseñados para apoyarlo en el papel importante que juega en mantener su buena salud y la de su familia. Consulte alguno de nuestros programas mencionados más abajo, o visite el Centro de Educación de la Salud de su localidad, para obtener una copia gratuita de nuestro catálogo: *Healthy Living: Classes and Resources*. Además, puede buscar programas en línea en kp.org/classes.

Clases

Sea que quiera alimentarse mejor, hacer más ejercicio, dejar de fumar o disminuir su estrés, encontrará el apoyo que necesite para recuperar su salud, mantenerse sano y vivir bien. Estas son algunas de las clases que ofrecemos:

- Bebidas alcohólicas, drogas y recuperación
- Control de la ira
- Control del colesterol
- Información básica sobre la diabetes
- Salud del corazón
- Presión arterial alta
- Control del dolor
- Grupo de apoyo para personas con cáncer de próstata
- Dejar de fumar
- Disminución del estrés
- Peso y nutrición

Obtenga una consulta personal

Nuestros educadores de la salud clínicos (CHE, por sus siglas en inglés) están a su disposición para ayudarlo a hacer elecciones de estilo de vida saludables. Trabajan juntamente con su médico y otros miembros de su equipo de atención médica para ayudarlo a alcanzar sus objetivos. Los CHE proporcionan orientación personal sobre problemas de salud, como el control del estrés, enfermedad crónica, fumar, control de peso, dejar de fumar y muchos otros temas de una vida sana. También pueden ponerlo en contacto con una variedad de recursos en Kaiser Permanente, para que aproveche nuestros programas y servicios. Para hacer una cita, llame o visite uno de nuestros Centros de Educación de la Salud (las ubicaciones se mencionan más abajo).

Comuníquese o visite nuestros Centros de Educación de la Salud:

Hayward	(510) 784-4531 Edificio principal de consultorios médicos, 2.º piso, arriba de la farmacia
Union City	(510) 784-4531 Edificio de consultorios médicos B, 1.º piso, junto a la farmacia
Fremont	(510) 248-3455 Edificio Niles, 1.º piso, junto a la farmacia

Otros recursos

- Visite kp.org para hacer citas de rutina, consultar enciclopedias de salud y medicamentos en línea, tener acceso a programas interactivos de vida sana, obtener mapas e indicaciones de cómo llegar a las instalaciones y mucho más.
- Encuentre consejos para el cuidado personal y más de 200 temas de atención de la salud en su Guía Práctica de *Healthwise* y *Kaiser Permanente*. Adquiera una copia en su Centro de Educación de la Salud por \$5.



Página web de la Salud del hombre...



Para consultar nuestra sección Salud del hombre, inicie sesión en www.hayward.kp.org:

- Seleccione el enlace **Health Ed & Self Care**
- Seleccione el enlace **Men's Health Home Page**

Recursos en línea

kp.org/mydoctor

Envíele correos electrónicos a su médico para hacerle preguntas de salud generales. Vea en línea programas que lo ayuden a prepararse para operaciones o procedimientos. Vea videos y descargue *podcasts*. ¡Tenga acceso a su propio consejero de salud virtual y mucho más!

kp.org/healthylifestyles*

Conéctese y utilice nuestros programas personalizados para mejorar la salud, donde podrá evaluar sus costumbres y aprender maneras de mejorar su salud. Hágase una evaluación completa de su salud o pruebe uno de estos programas:

- **HealthMedia® Relax™**, para disminuir el estrés
- **HealthMedia® Balance™**, para el control de peso y estar en forma
- **HealthMedia® Nourish™**, para una buena alimentación
- **HealthMedia® Breath™**, para dejar de fumar
- **HealthMedia® Care™ for Your Health**, para el control de dolencias en curso

kp.org/10000steps**

Póngase en mejor forma, un paso a la vez. Utilizando un podómetro, cuente sus pasos todos los días y siga su progreso en línea.

kp.org/recipes

Busque o mire una selección de recetas para una buena salud.

kp.org/naturalmedicines

Consulte nuestra base de datos sobre hierbas y suplementos, para obtener mayor información sobre lo que está a la venta en el mercado hoy.

* Otras entidades, aparte de Kaiser Permanente, ofrecen estos productos y servicios. Algunos planes de beneficios de Kaiser Permanente incluyen la cobertura de algunos de estos servicios con descuento. Se deben utilizar los planes de beneficio antes de poner a su disposición esos servicios con descuento. Para obtener más detalles, consulte su constancia de cobertura *Evidence of Coverage*. Kaiser Permanente niega expresamente toda responsabilidad por los productos y servicios con descuento. Si surgiera algún problema, puede aprovechar el sistema de trámite de queja formal de Kaiser Permanente, llamando a la central de llamadas de Servicios a los Miembros al **1-800-464-4000**

** *10,000 Steps* es una marca registrada de *HealthPartners, Inc.*

Consejos prácticos sobre la salud

Los siguientes consejos prácticos son recomendaciones generales solamente. Hable con su médico sobre lo que es adecuado para su edad y estilo de vida. Además, recuerde hacer citas regulares de revisión con su médico, para estar pendiente de su salud.

- **Bebidas alcohólicas y drogas:** No maneje después de haber consumido bebidas alcohólicas o drogas. Si su consumo de bebidas alcohólicas o drogas le está causando problemas, podemos ayudarlo.
- **Alimentación y nutrición:** Coma una variedad de alimentos saludables todos los días, sin olvidar un mínimo de cinco porciones de frutas y verduras. Elija carnes magras, productos lácteos con poca materia grasa y alimentos integrales. Restrinja su consumo de alimentos con alto contenido de sal, grasa y azúcar.
- **Equilibrio afectivo:** Hable con su médico si se siente deprimido o angustiado; o si alguien lo está amenazando o haciendo daño.
- **Ejercicio:** Hágase el propósito de estar físicamente activo por 30 a 60 minutos la mayoría de los días. ¡Pasee al perro, baile, use las escaleras—todo cuenta!
- **Tabaquismo:** No fume ni consuma tabaco. Si está listo para dejar de consumir tabaco, podemos ayudarlo.

Detección sistemática y vacunación

- **Colesterol:** Hágase análisis cada 5 años, a partir de los 40 años de edad.
- **Cáncer colorrectal:** Hágase un sigmoidoscopia flexible cada diez años o una prueba de sangre oculta en heces cada uno a dos años.
- **Examen oftalmológico para diabéticos:** Si es diabético, hágase el examen cada 5 años.
- **Cáncer de próstata:** hable con su médico sobre hacerse una prueba rectal o la prueba de antígeno prostático específico (PSA).

Vacunas

- **Gripe:** Póngase una vacuna anualmente, empezando a los 50 años de edad.
- **Vacuna de refuerzo antitetánica y difteria:** cada 10 años.
- **Pulmonía:** una vez después de los 65 años de edad.