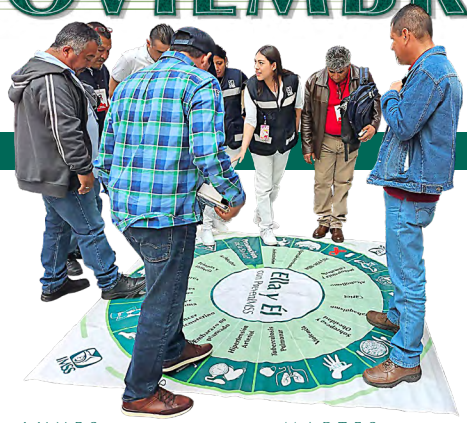


# 2024

Toma decisiones que promuevan conductas saludables para tu vida.

¡Actúa en favor de tu salud!

## SALUD DEL HOMBRE



### LUNES

Durante el cepillado dental, no olvides limpiar tu lengua y paladar. También, utiliza correctamente el hilo dental para mantener una adecuada salud bucal.



### MARTES

**4** Tanto mujeres como hombres pueden ser víctimas de violencia. Conoce más sobre el tema y solicita información en tu Unidad de Medicina Familiar. ¡No calles, tu vida puede peligrar!



### MIÉRCOLES

**5** **Día del Paludismo en las Américas**  
Algunas medidas de prevención para la malaria son: El uso de mosquiteros, la fumigación y descacharrización.



### JUEVES



**6** En temporada invernal, evita los cambios bruscos de temperatura, abrigate bien y resguardate del frío, para evitar enfermedades respiratorias.



### VIERNES

**7** La tos con flemas puede ser un signo de alguna enfermedad respiratoria, como Tuberculosis pulmonar o EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica). Atiéndete en tu Unidad de Medicina Familiar.



### SÁBADO

**1** **Día de los Fieles Difuntos**  
Prevén incendios en casa, no dejes veladoras encendidas. ¡No te confíes!



### DOMINGO

**2** Para prevenir accidentes evita que las niñas y los niños jueguen en la calle, escaleras, cerca del fuego o donde haya recipientes con líquidos calientes. ¡Cuidalos!



**11** La vasectomía es uno de los métodos más sencillos, rápidos y efectivos de asegurar una contracepción permanente. Sé responsable, acude a tu Unidad de Medicina Familiar para más información.



**12** **Día Mundial contra la Neumonía**  
Con 65 años y más de edad, debes recibir la vacuna antineumocócica.



**13** Evita accidentes en tu trabajo, utiliza todos los elementos de protección de manera correcta y lleva a cabo las recomendaciones de acuerdo a tus actividades.



**14** **Día Mundial de la Diabetes**  
Si padeces sobrepeso u obesidad y tienes familiares directos con diabetes, realízate la detección a partir de los 20 años de edad. Participa en la estrategia educativa YO puedo, si ya te diagnosticaron diabetes.



**15** **Día Mundial sin Alcohol**  
El consumo nocivo de alcohol produce daños físicos y psicológicos. Elige cuidarte y cuidar a tu familia, elige no consumir alcohol.



**16** **Día Internacional de la Tolerancia**  
Valora y respeta a todas las personas, como si se tratara de ti.



**17** **Día Mundial del Recién Nacido Prematuro**  
Recibir atención y cuidados de calidad son sus derechos.



**18** Utiliza correctamente el condón, así evitarás contagios por infecciones de transmisión sexual y embarazos no planeados. ¡Te cuidas tú y cuidas a tu pareja!



**19** **Día Internacional del Hombre**  
Haz cambios saludables en tu estilo de vida. Infórmate, sobre cómo cuidar, proteger y mejorar tu salud. Participa en la estrategia educativa Ella y Él con PrevenIMSS en tu Unidad de Medicina Familiar.



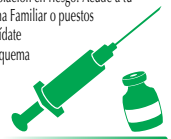
**20** **Día Mundial de la Infancia**  
Las niñas y niños son igual de importantes que los demás, escucha sus opiniones. ¡Haz valer sus derechos!



**21** **Día Mundial de la Espina Bífida e Hidrocefalia**  
El consumo indicado de ácido fólico antes y durante los primeros meses del embarazo, reduce el riesgo de que tu bebé nazca con malformaciones como la espina bífida.



**22** Para prevenir la Influenza se deben vacunar niñas y niños de 6 a 59 meses de edad, personas adultas mayores de 60 y más años, embarazadas y población en riesgo. Acude a tu Unidad de Medicina Familiar o puestos de vacunación. Cuidate completando tu esquema de vacunación.



**23** Para prevenir COVID-19, influenza y otras infecciones respiratorias, mantén tu espacio de trabajo limpio, lava tus manos constantemente con agua y jabón. ¡Vacúnate!



**24** La ansiedad, depresión y estrés, también se presentan en los hombres, acude a tu Unidad de Medicina Familiar para tu seguimiento. ¡Ocupate de tu salud mental!



**25** **Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra las Mujeres**  
#DíaNaranja



Fomenta el apoyo para protegernos los unos a los otros.

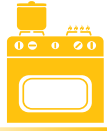
**26** Al toser o estornudar cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable que deberás tirar inmediatamente en un bote de basura, para después lavarte correctamente las manos con agua y jabón. ¡Prevén contagios!



**27** Consumir frutas de temporada ricas en vitamina C ayuda a prevenir infecciones respiratorias, incluye en tu alimentación naranja, guayaba y mandarina.



**28** ¡Evita incendios e intoxicaciones en el hogar! Mantén en buen estado la instalación y cierra las llaves de gas cuando no se utilicen. Además, ventila bien la cocina y área del boiler.



**29** **Día Nacional contra el Cáncer de Próstata**



El cáncer de próstata es curable si se detecta a tiempo. Los hombres también cuidan su salud. Acude a tu Unidad de Medicina Familiar.

**30** Camina por las banquetas, al cruzar las calles respeta las señales y/o utiliza pasos y puentes peatonales. ¡Un descuido puede ser fatal, evita accidentes!



● Recomendaciones para evitar daños a tu salud      ● Recomendaciones para prevenir riesgos en tu salud      ● Recomendaciones para mantener y mejorar tu salud

Fotografía e Ilustración: Archivos Generales del Área de Ciclo de Vida, DPS, CUPN, UAM, DPM