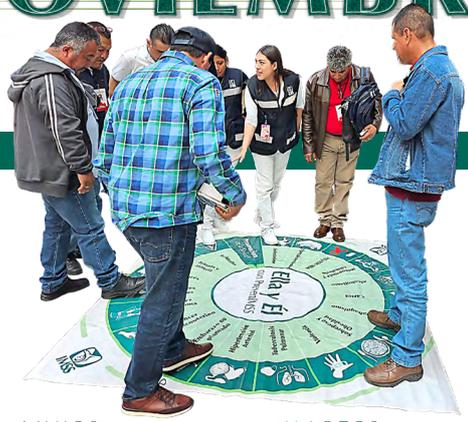


2024

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

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**
Preven 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.

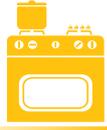
26 Al toser o estornudar cúbrete la nariz y boca con el ángulo interno del codo o con un pañuelo desechable que deberás tirar inmediatamente en un bote de basura, para después lavarte correctamente las manos con agua y jabón. ¡Preven contagios!



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 Comunicación y Educación en el Ciclo de Vida, DPS, CUPN, UAM, DPM