



TRABAJAMOS TODO EL AÑO PARA QUE LOS HOMBRES  
VIVAN VIDAS MÁS FELICES, SANAS Y DURADERAS

## MOVEMBER FOUNDATION

**QUEREMOS QUE  
LOS HOMBRES  
VIVAN VIDAS MÁS  
FELICES, SANAS Y  
DURADERAS. POR  
ELLO, FINANCIAMOS  
PROGRAMAS DE  
INVESTIGACIÓN Y  
PROMOVEMOS LA  
SENSIBILIZACIÓN  
TODO EL AÑO**

### **REVÍSATE PERIÓDICAMENTE E INVOLUCRA A AMIGOS Y FAMILIARES**

Es muy fácil dar prioridad a otros asuntos de tu vida, pero esfuérzate por mantenerte en contacto con tus amigos; por tu bien y por el suyo.

### **MOVE**

Lo mejor que puedes hacer por tu salud es mantenerte activo. Como hagas MOVE es decisión tuya. Puedes ir al gimnasio, hacer algo de footing después de comer, darle al ping-pong durante una hora o pegarte una paliza con la bici, todo lo que sea hacer MOVE, cuenta.

### **CHARLA SOBRE LAS COSAS IMPORTANTES DE LA VIDA**

Acabar una relación, perder el trabajo, no llegar a fin de mes o ser padre; son cosas importantes en la vida de un hombre con las que muchos tienen que lidiar. Es importante reconocer el impacto de las mismas y saber que puedes hablar sobre cómo estás afrontando el cambio.

### **EL CONOCIMIENTO ES PODER**

El historial familiar es una de las herramientas más valiosas para comprender tu salud. Tu historial familiar determina tu nivel de riesgo de padecer cáncer, diabetes, enfermedades cardiovasculares y apoplejía, entre otras afecciones. Todo empieza con una conversación; habla con tu familia y toma nota de las enfermedades sufridas por parientes cercanos. No te olvides de informarte también sobre familiares fallecidos.

### **SI NOTAS ALGO, ACTÚA**

Conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si notas que algo no va bien, no pases del tema esperando que desaparezca solo; acude al médico y haz que te examinen. La detección temprana es el factor más importante para el adecuado tratamiento de los problemas graves.

ÚNETE AL MOVIMIENTO POR LA SALUD MASCULINA EN  
[MOVEMBER.COM](http://MOVEMBER.COM)

