HOMBRES

Cómo jugar con su biología

Los hombres y las mujeres son biológicamente muy diferentes. Si bien las pautas generales de salud siguen siendo las mismas tanto para hombres como para mujeres (dieta, ejercicio, dejar de fumar, dormir, etc.), analicemos algunos detalles específicos en los que los hombres pueden concentrarse para mejorar su bienestar.

Las personas de ambos sexos viven mucho más de lo que solían vivir, pero década tras década, las mujeres siguen superando a los hombres. ¿Por qué los hombres se están quedando atrás en longevidad?

Factores biológicos

- Corosomas sexuales
- Hormonas
- Anatomía reproductiva
- Metabolismo

El cáncer de próstata, el aumento del riesgo de colesterol alto y las enfermedades cardíacas contribuyen a la disminución de la esperanza de vida.

Factores sociales

- Estrés Laboral
- Falta de redes sociales y apoyos

El estrés laboral puede aumentar el riesgo de hipertensión, ataque cardíaco y accidente cerebrovascular. Las mujeres suelen tener redes sociales más grandes y confiables que los hombres, lo que ayuda a compensar algunos de estos factores estresantes.

Factores conductuales

- Conductas de riesgo
- Agresión y violencia
- Tabaquismo
- Abuso de alcohol y sustancias
- Dieta
- Falta de ejercicio
- Falta de atención médica de rutina

El comportamiento masculino es un componente importante de la brecha de salud entre hombres y mujeres. Muchos de los factores que se enumeran a continuación pueden ser influenciados positivamente a través de las elecciones de estilo de vida y la creación de hábitos.

Si bien estas barreras pueden parecer abrumadoras, hay mucho que puedes hacer para influir en tu biología. Continúe leyendo para obtener sugerencias sobre cómo cerrar la brecha de salud.

Haz ejercicio regularmente

A medida que los hombres envejecen y la testosterona disminuye, pierden densidad muscular y ósea. Una rutina de fuerza regular puede ayudar a combatir este cambio.

Reduce el estrés

El estrés es un factor importante que contribuye al desarrollo de enfermedades crónicas y problemas de salud mental. Duerma lo suficiente, encuentre un equilibrio adecuado entre el trabajo y la vida personal y dedique tiempo a sus pasatiempos.

Hazte chequeos médicos regulares

No puedes cambiar tu genética, anatomía u hormonas, pero ir al médico con regularidad te ayudará a establecer una rutina y una relación con alguien que pueda contraer síntomas cuestionables.

Referencia
Harvard Health Publishing