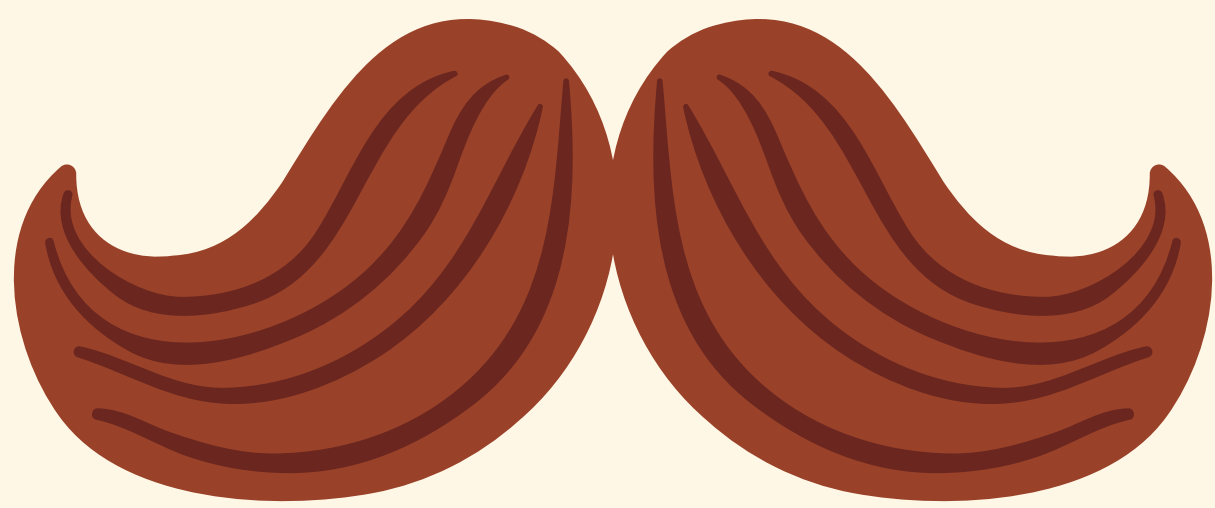


DÍA MUNDIAL DE LA **SALUD** DEL HOMBRE



19 DE NOVIEMBRE

El movimiento es MOVEMBER

Movember se celebra cada noviembre y anima a los hombres a dejarse crecer el **bigote**.



Con el objetivo de concienciar sobre problemas de salud que afectan a la población masculina, como el **cáncer de próstata**, el **cáncer testicular** y **los trastornos de salud mental**.¹

Da importancia a tu salud en todos sus ámbitos



Relaciónate

Asegúrate de dedicar esfuerzo a mantenerte en contacto con tus amigos y familiares. En beneficio propio pero también en el de ellos.²



Muévete

Lo mejor que puedes hacer por tu salud es mantenerte activo. Elige tu actividad favorita: puede ser una sesión de gimnasio, un poco de footing, ping-pong...¡Todo MOVE cuenta!²



Comunícate

La ruptura de una relación o la pérdida de un trabajo, son sucesos comunes. Es importante reconocer el impacto que tienen y expresarte sobre cómo estás llevando el cambio.²



Infórmate

El historial familiar influye en el riesgo que tienes de contraer ciertas enfermedades. Habla con tu familia sobre enfermedades padecidas por parientes directos, sin olvidarte de los fallecidos.²



Actúa

Conoces tu cuerpo mejor que nadie. Si notas que algo no va bien no lo dejes pasar, ve al médico. La detección temprana es el factor más importante en el tratamiento de enfermedades graves.²

Si no sabes por dónde empezar, a continuación te presentamos un listado de **hábitos saludables para la salud masculina**:³



Adopta una dieta equilibrada



Limita el consumo de alcohol y elimina el tabaco



Hazte reconocimientos médicos de forma rutinaria



Mantén un peso saludable



Practica regularmente actividad física



Controla los niveles de estrés



Vigila tu salud mental

Referencias:

1. Nilo M. ¿Qué es Movember [Internet]. Innovación en Formación Profesional (IFP). 2024. [Citado 23 sep 2025]. Disponible en: <https://www.ifp.es/blog/movember-que-es>; **2.** Salud masculina [Internet]. Movember Europe. [Citado 07 oct 2025]. Disponible en: <https://es.movember.com/mens-health/general>; **3.** Movember: mes del bigote por la salud masculina y un estilo de vida saludable [Internet]. Vivirbien Colmédica. [Citado 07 oct 2025]. Disponible en: <https://www.vivirbiencolmedica.com/2023/12/12/movember-mes-del-bigote-por-la-salud-masculina-y-un-estilo-de-vida-saludable>.