

[Pide Hospital Parres a varones realizar autocuidados en su salud](#) [1]



[2]

El Hospital General de Cuernavaca “Dr. José G. Parres” solicitó a la población masculina mantener el autocuidado de su salud, a fin de prevenir enfermedades a largo plazo.

Keyla Noguera Vélez, jefa de Consulta externa de la unidad hospitalaria, dijo que, para detectar y atender algún padecimiento con oportunidad, es importante que los hombres acudan con regularidad a su unidad médica.

“Dentro de los padecimientos más comunes que afectan a los varones son: obesidad, diabetes mellitus tipo 2, hipertensión arterial sistémica, reflujo gastroesofágico, gastritis, lumbalgia crónica, así como la hipertrofia prostática”, detalló.

Finalmente, pidió mantener estilos de vida saludables como: una buena alimentación, realizar ejercicio 30 minutos al día, tener una buena higiene del sueño, evitar consumir alcohol y tabaco, además de realizar revisiones periódicas, de presión arterial, análisis de glucosa en sangre y a partir de los 50 años exámenes de próstata.

Nota: este material es de carácter informativo.

[VIDEO:Pide Hospital Parres a varones realizar autocuidados en su salud](#) [3]



URL de origen: <https://salud.morelos.gob.mx/node/6953>

Enlaces

[1] <https://salud.morelos.gob.mx/noticias/pide-hospital-parres-varones-realizar-autocuidados-en-su-salud>

[2] https://salud.morelos.gob.mx/sites/salud.morelos.gob.mx/files/noticias/principal/whatsapp_image_2024-02-23_at_3.21.27_pm.jpeg

[3] <https://youtu.be/lhddICUBVs0>