

- Pide asesoría sobre la técnica de cepillado, el uso del hilo dental, la detección de la placa bacteriana, la revisión de los tejidos e higiene de prótesis.
 - Verifica y actualiza tu esquema de vacunación: sarampión, rubeola, tétanos, difteria e influenza, entre otras.
 - Identifica de manera conjunta con tu médico, el riesgo de tuberculosis pulmonar: si presentas tos persistente con flema, fiebre vespertina o nocturna, pérdida de peso, cansancio y debilidad.
- Incorpora la actividad física durante 30 minutos diarios, de acuerdo
- con tus capacidades.

**La etapa que vives es de las más plenas,
de ti depende prevenir las enfermedades
para que mejores tu calidad de vida
como adulto mayor.**



DESCARGA Y COMPARTE



LA VERSIÓN DIGITAL
CE: 000/0/000/00

Mayor información:
Instituto de Seguridad Social
del Estado de México y Municipios
Subdirección de Salud, ISSEMYM.
Edificio Tella, primer piso, 21 de Marzo núm. 101,
esq. Ezequiel Ordóñez, col. La Merced,
Toluca, Estado de México.
☎ 722 226 19 00, exts.: 135 10 61 y 135 10 64.

Cartilla del hombre de 20 a 59 años

Cartilla del hombre de 20 a 59 años

La salud es un derecho, tienes la responsabilidad de cuidarla y mantenerla, por otro lado, la promoción de la salud es un proceso que busca tu participación para disminuir la morbimortalidad.

- La esperanza de vida de los hombres es de 72 años y representa de 3 a 5 años menos que en las mujeres.
- La población de México es cada vez más longeva. Para 2050, el 25% de la población será mayor de 60 años.
- El incremento en el colesterol afecta entre 25 y 51% de los adultos.
- La hipertensión arterial es padecida por el 3% de los adultos jóvenes y por más del 60% de los adultos mayores.
- La mortalidad por diabetes mellitus aumentó en un 22% en los últimos 5 años.
- El tabaquismo prevalece en el 17% de nuestros jóvenes y en el 35% de los adultos.
- El sobrepeso y la obesidad se han incrementado en un 30% en los jóvenes y en un 80% en los adultos.

Te invitamos a que fortalezcas la cultura de la prevención, tu cartilla te ayudará a llevar un seguimiento adecuado. Es tu guía para lograrlo, en ella puedes:

- Registrar tus mediciones (peso y talla).
- Llevar el seguimiento de las enfermedades crónicas degenerativas como diabetes mellitus o hipertensión arterial.
- Te ayudará a planificar mediante el registro del método anticonceptivo que utilices.



Acciones que te ayudarán a dar seguimiento a tu estado de salud:

- Si tienes más de 40 años, solicita que te apliquen el cuestionario sobre síntomas prostáticos. Si tu calificación es de 20 puntos o más, la exploración física podrá ratificar o descartar la enfermedad.
- Obtén información sobre salud sexual o reproductiva para evitar infecciones de transmisión sexual como el VIH/SIDA.
- Recibe orientación sobre los métodos anticonceptivos como la vasectomía.
- Solicita orientación sobre el efecto negativo en el consumo de tabaco y alcohol. Si tienes problemas para controlar estas adicciones, solicita ayuda en tu unidad médica.
- Cuida tu salud bucal, acude por lo menos dos veces al año a revisión.