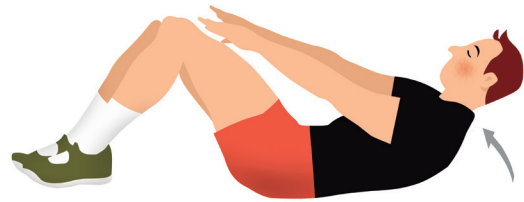


## 1.8. Actividades preventivas en los hombres jóvenes

Estamos en la etapa de plenitud física y mental, en la que se fortalece la identidad personal. En la que se lleva a cabo la inserción en el medio laboral y que también nos conduce a la formación y consolidación de una relación de pareja primero y de una familia después.

### ¿Qué puedo hacer?

- Tener una buena salud también depende de nuestros esfuerzos para adoptar un estilo de vida saludable.
- Comer de forma saludable. La alimentación desempeña un papel fundamental en nuestra salud y bienestar. Toma frutas y verduras frescas, bebe agua, no te saltes las comidas. Consume menos refrescos y comida rápida. Prepara los alimentos de forma sencilla con poca sal y condimenta con aceite de oliva. Come despacio y solo hasta saciarte. Siempre que puedas, hazlo en compañía.
- Haz ejercicio físico por lo menos media hora diaria, te sentirás mejor física y emocionalmente. Elige un tipo de actividad que sea adecuada a tus condiciones y que te guste. Te ayudará a prevenir enfermedades crónicas. No dejes que «las pantallas» afecten negativamente a tu vida: sueño, estudios, amistades...
- El tabaco está relacionado con muchas enfermedades. Dejar de fumar no es fácil, pero es posible.
- Sé consciente del alcohol que bebes. Evita su consumo o redúcelo. Ninguna cantidad está exenta de riesgos. No tomes alcohol si vas a conducir, si haces trabajos de precisión o si tomas medicamentos o padeces alguna enfermedad. El consumo de alcohol puede ser un factor de riesgo de violencia dentro de la pareja.
- El consumo de drogas perjudica tu salud.
- Ten una vida sexual segura, satisfactoria y respetuosa. Utiliza preservativos para evitar embarazos no deseados y enfermedades. Evita conductas de riesgo y disfruta del sexo con salud. La actividad sexual debe producir placer.
- Cuando viajes en coche utiliza el cinturón de seguridad. Respeta las señales de tráfico. No utilices el móvil. No conduzcas a velocidad excesiva ni bajo los efectos del alcohol o de drogas. Si vas en moto o en bici, lleva puesto siempre el casco.
- Cuida las relaciones de familia, amistades, pareja. Respeta a todas las personas.
- Mantén una buena higiene dental.
- En el trabajo utiliza las medidas preventivas que te proponen. Es aconsejable realizarse a partir de los 30 años una analítica para ver nuestros niveles de colesterol y medirse la tensión arterial.
- Mantén al día tu calendario vacunal.



### ¿Cuándo consultar a su médico/a de familia?

- Si tienes alguna duda, si deseas dejar de fumar.
- Si has tenido alguna conducta de riesgo.
- Si en alguna revisión laboral aparece algún dato significativo. Acuerda con tu médica o médico y profesional de enfermería los controles que debes seguir a partir de este momento.
- Si te encuentras triste y abatido y ves el futuro sin esperanza.

### ¿Dónde conseguir más información?

- <http://educacionpapps.blogspot.com.es/p/folletos-de-refuerzo-para-el-consejo.html>
- <http://www.estilosdevidasaludable.msssi.gob.es/>
- <https://www.semfyec.es/wp-content/uploads/2017/08/DECALOGO-1.pdf>