



**MOVEMBER® FOUNDATION**

# **5 COSAS QUE MERECE LA PENA SABER SOBRE LA SALUD MASCULINA**

Infórmate, incorpóralas  
a tu vida y pásalas.

## **1. RESERVA TIEMPO PARA LOS HOMBRES DE TU VIDA**

No pierdas el contacto. Pasar tiempo con tus amigos es bueno para ti. Poneos al día habitualmente, mantén el contacto y haz tiempo para ellos.

## **2. MANTÉN CONVERSACIONES ABIERTAS**

Habla de lo que de verdad importa.  
Escucha. Dedicar tiempo a las personas  
puede salvar vidas.

## **3. CONOCE LAS CIFRAS**

A los 50, habla con tu médico sobre el cáncer de próstata. Si tienes ascendencia africana o caribeña o un hermano o tu padre ya han padecido cáncer de próstata, ten esa conversación a los 45.

## **4. EXPLÓRATE**

Explórate los testículos con regularidad para saber lo que es normal para ti.  
¿Notas algo raro? Ve al médico.

## **5. MUÉVETE MÁS**

Haz ejercicio diariamente.  
Haz más cosas que te han sentir bien.

Obtén más información en  
[movember.com](http://movember.com)

