

Cuídate

- 1. Viviremos más y mejor.** Aprendiendo a cuidarnos evitaremos no pocos riesgos asociados a la masculinidad que acortan siete años nuestra esperanza de vida.
- 2. De valientes es ser prudente.** Poner en peligro tu vida y la de los/as demás no es sinónimo de hombría, sino de estupidez.
- 3. Cuida y aprenderás a cuidarte;** si te cuidas, sabrás cuidar. Las tareas de cuidado (hijos/as, familiares...) nos proporcionan una excelente oportunidad de aprender cómo satisfacer necesidades ajenas, ponernos en lugar del/a otro/a, y mostrar cariño sin temor al ridículo.
- 4. Conoce tu cuerpo.** Obsérvate y escucha tu organismo, de esta manera podrás saber cuando algo falla, es la mejor garantía para prevenir enfermedades. Tu cuerpo te lo agradecerá y tu bolsillo también.
- 5. Cultiva tus amistades cotidianamente y pídeles ayuda.** No te aisles y soportes tu dolor en soledad . No te creas que puedes aguantar todo lo habido y por haber tú solito. Contar y compartir lo que nos pasa relaja, tranquiliza, y nos permite tener otros puntos de vista.

- 6. Cuando te enrolles, protégete.** Utiliza siempre preservativo en las relaciones sexuales. Es el único método que previene embarazos no deseados e infecciones. No dejes tu salud en manos de alguien que quizás no sepa cuidarse.
- 7. Aliméntate equilibradamente, cuida tu higiene personal y la de tu hogar.** Un estilo de vida y espacios saludables te proporcionan un excelente marco protector para tu salud. Tómate el tiempo necesario para ello, es prioritario y no accesorio para tu salud.
- 8. En el deporte no todo son medallas.** Realizar actividades físicas con moderación es muy saludable, enfocarlas a la competición y al máximo esfuerzo en el menor tiempo no siempre es lo mejor para tí.
- 9. Refugiarte en las adicciones no resolverá tus problemas.** No contarlos, no solicitar ayuda, y no afrontarlos es la vía más rápida para caer en las adicciones.
- 10. Acude a los servicios sanitarios a las primeras de cambio.** No esperes a utilizarlos cuando el dolor ó la situación se torne insoportable, así te curarás con más facilidad y te saldrá más barato.

*de hombre
a hombre*

CUÍDATE



Departamento Hombres

por la Igualdad

¿sabías que?

- La esperanza de vida de los hombres es siete años menor que la de las mujeres.
- En España, cada hora y media muere un hombre por cáncer de próstata, muchas de estas muertes son evitables con revisiones médicas periódicas.
- Cuatro de cada cinco personas muertas en Andalucía por accidente de tráfico son chicos.
- En la provincia de Cádiz, nueve de cada diez suicidas son hombres.



Te esperamos en Hombres por la Igualdad
¿Qué podemos ofrecerte?

- Respuesta a tus dudas
- Asesoramiento y orientación sobre masculinidad igualitaria
 - Materiales y documentación sobre el tema
 - Apoyo a actividades que desees impulsar

“ CUIDA Y SABRÁS CUIDARTE, CUÍDATE Y SABRÁS CUIDAR ”

Delegación de Igualdad y Salud.
Departamento Hombres por la Igualdad.
C/ Cristal s/n. Tfno. 956 14 99 46
www.hombresigualdad.com (échale un vistazo a la sección joven)



Ayuntamiento de Jerez
Igualdad y Salud