



HERMANO A HERMANO

HERMANO A HERMANO o BROTHER 2 BROTHER

Para muchos de nosotros, una crisis de salud es lo único que nos hace realizar que no somos invencibles.

Muchos de nosotros no hablamos sobre nuestra salud hasta que algo grave nos pasa. Pero los tiempos están cambiando y podemos cambiar también. Con el nuevo acceso a cobertura médica a bajo costo, no sólo podemos invertir en nuestra propia salud, sino también en la salud de nuestras familias y comunidades. Hablemos entre nosotros sobre nuestra salud de **HERMANO A HERMANO** o **BROTHER 2 BROTHER**.

HAY 3 COSAS QUE TE PUEDES PREGUNTARTE Y A LOS OTROS HOMBRES EN TU VIDA PARA COMENZAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE LA SALUD.

1. ¿Cuándo fue la última que viste a tu doctor?
¿Cómo te fue?
2. ¿Cuál es la razón más importante para cuidar de tu salud y empezar una vida saludable?
3. ¿Qué puedes hacer hoy para empezar a vivir una vida más saludable?

Tú tienes el poder de tomar control sobre tu propia salud. Para obtener información sobre cómo obtener cobertura médica a bajo costo, visite al www.CuidadoDeSalud.gov. Juntos, empecemos a crear un futuro más brillante y saludable para todos— de **HERMANO A HERMANO** o **BROTHER 2 BROTHER**.

[CuidadoDeSalud.gov](http://www.CuidadoDeSalud.gov)

**The Partnership Center**
Center for Faith-based and Neighborhood Partnerships
U.S. Department of Health and Human Services



HERMANO A HERMANO

HERMANO A HERMANO o BROTHER 2 BROTHER

Para muchos de nosotros, una crisis de salud es lo único que nos hace realizar que no somos invencibles.

Muchos de nosotros no hablamos sobre nuestra salud hasta que algo grave nos pasa. Pero los tiempos están cambiando y podemos cambiar también. Con el nuevo acceso a cobertura médica a bajo costo, no sólo podemos invertir en nuestra propia salud, sino también en la salud de nuestras familias y comunidades. Hablemos entre nosotros sobre nuestra salud de **HERMANO A HERMANO** o **BROTHER 2 BROTHER**.

HAY 3 COSAS QUE TE PUEDES PREGUNTARTE Y A LOS OTROS HOMBRES EN TU VIDA PARA COMENZAR UNA CONVERSACIÓN SOBRE LA SALUD.

1. ¿Cuándo fue la última que viste a tu doctor?
¿Cómo te fue?
2. ¿Cuál es la razón más importante para cuidar de tu salud y empezar una vida saludable?
3. ¿Qué puedes hacer hoy para empezar a vivir una vida más saludable?

Tú tienes el poder de tomar control sobre tu propia salud. Para obtener información sobre cómo obtener cobertura médica a bajo costo, visite al www.CuidadoDeSalud.gov. Juntos, empecemos a crear un futuro más brillante y saludable para todos— de **HERMANO A HERMANO** o **BROTHER 2 BROTHER**.

[CuidadoDeSalud.gov](http://www.CuidadoDeSalud.gov)

**The Partnership Center**
Center for Faith-based and Neighborhood Partnerships
U.S. Department of Health and Human Services

5

COSAS QUE CADA HOMBRE DE BE SABER PARA MANTENERSE SALUDABLE

Panza llena- Corazón contento pero ...

¿Sabías que la enfermedad del corazón es el matador número uno de los hombres? Agregando más frutas y verduras a tu plato es una manera de combatir la enfermedad del corazón.



Manténgase en forma.

¿Sabías que los hombres viven 5 años menos que las mujeres, en promedio? Si haces ejercicio solo 2 horas y medio cada semana, puede ayudarte a vivir una vida más larga.



Más vale prevenir que lamentar.

¿Sabías que cada año, 1 de cada 7 hombres entre las edades de 18 y 45 terminan en la sala de emergencia debido a lesiones en el deporte, en el trabajo o en la carretera? Ten cuidado, pero asegúrate que tener seguro de salud en caso de que te lastimes.



Forma un equipo con tu doctor

¿Sabías que comparados a las mujeres, los hombres son 24% menos propensos de ir al médico? Obtén los exámenes y vacunas necesarias para vivir una vida más larga y saludable.



No te preocupes por los costos.

¿Sabías que los hombres con seguro médico pueden obtener servicios preventivos como las vacunas y las evaluaciones sin costo adicional? Para obtener información sobre cómo obtener cobertura médica a bajo costo, visite a www.CuidadoDeSalud.gov.

5

COSAS QUE CADA HOMBRE DE BE SABER PARA MANTENERSE SALUDABLE

Panza llena- Corazón contento pero ...

¿Sabías que la enfermedad del corazón es el matador número uno de los hombres? Agregando más frutas y verduras a tu plato es una manera de combatir la enfermedad del corazón.



Manténgase en forma.

¿Sabías que los hombres viven 5 años menos que las mujeres, en promedio? Si haces ejercicio solo 2 horas y medio cada semana, puede ayudarte a vivir una vida más larga.



Más vale prevenir que lamentar.

¿Sabías que cada año, 1 de cada 7 hombres entre las edades de 18 y 45 terminan en la sala de emergencia debido a lesiones en el deporte, en el trabajo o en la carretera? Ten cuidado, pero asegúrate que tener seguro de salud en caso de que te lastimes.



Forma un equipo con tu doctor

¿Sabías que comparados a las mujeres, los hombres son 24% menos propensos de ir al médico? Obtén los exámenes y vacunas necesarias para vivir una vida más larga y saludable.



No te preocupes por los costos.

¿Sabías que los hombres con seguro médico pueden obtener servicios preventivos como las vacunas y las evaluaciones sin costo adicional? Para obtener información sobre cómo obtener cobertura médica a bajo costo, visite a www.CuidadoDeSalud.gov.