

Manual de  
**MANTENIMIENTO  
DEL CUERPO**



# MANUAL DE MANTENIMIENTO del Cuerpo

*El camino hacia una vida más saludable*

¡Hola Amigos!,

Al igual que los carros deportivos más caros, su cuerpo es una máquina de precisión. Para que funcione a la perfección, usted debe de darle servicio y mantenimiento a su cuerpo; así como se lo da a su carro o camioneta. Dejarlo para después puede ser muy costoso y dañino. Los chequeos regulares y el mantenimiento preventivo para su carro y su cuerpo son su responsabilidad.

## **Mantenimiento del Cuerpo**

Este Manual de Mantenimiento del Cuerpo es una herramienta personal para mantener su cuerpo trabajando a la perfección. Este manual está diseñado para hombres entre las edades de 18 a 45 años. Úselo para escribir y guardar su historia médica, exámenes de salud y sus metas de salud mientras hace el viaje hacia una vida más saludable.

Usted puede guardar su Manual de Mantenimiento del Cuerpo en su guantera y llevarlo con usted a su próxima visita con el doctor.

*¡Que tenga un buen viaje!*



Con apoyo parcial del proyecto H5MMC10862 del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos, Administración de Recursos y Servicios de Salud, Oficina de Salud Materno Infantil (Título V, Ley de Seguridad Social)

Su foto aquí

Información del dueño \_\_\_\_\_

Teléfono \_\_\_\_\_ Celular \_\_\_\_\_

**En sus marcas...** Conozca su Año y Modelo  
**¿Listo?** Fechas de Mantenimiento  
**¡Fuera!** Viajando hacia el Círculo de los Ganadores

**Contactos Importantes**

Contactos de Emergencia \_\_\_\_\_

Teléfonos \_\_\_\_\_

Hospital Local \_\_\_\_\_

Teléfonos \_\_\_\_\_

Proveedor de Atención Médica \_\_\_\_\_

Teléfonos \_\_\_\_\_

Dentista \_\_\_\_\_

Teléfonos \_\_\_\_\_

Oculista \_\_\_\_\_

Teléfonos \_\_\_\_\_

Otro \_\_\_\_\_

Teléfonos \_\_\_\_\_

# En sus marcas...

## Conozca su Año y Modelo

### MI HISTORIAL DE SALUD

#### MI TIPO DE SANGRE

Marque en el cuadro cuál es su tipo de sangre. ¿No lo sabe? Pregúntele a su proveedor de atención médica que lo averigüe por usted la próxima vez que le hagan un examen de sangre.

O+    O-    AB+    AB-    A+    A-    B+    B-

Se puede hacer un simple examen de sangre para saber si usted o su pareja tienen la enfermedad de la célula falciforme o si ustedes pueden transmitir el gene de la célula falciforme a sus hijos. Usted puede hacerse la prueba sin costo en su departamento de salud local. **Llame al CARE-LINE (1-800-662-7030)** para más información.

Gene de la Célula Falciforme    Enfermedad de la Célula Falciforme

La enfermedad de la célula falciforme es un grupo de enfermedades de los glóbulos (células) rojos en la sangre que se hereda de los padres. Algunos de los problemas causados por esta enfermedad son la anemia, hinchazón y dolor.

#### MIS LESIONES/ESTANCIAS EN EL HOSPITAL:

¿Qué pasó y por qué?	Fecha	Hospital/Ciudad/Estado



### MI HISTORIAL DE SALUD

También dígame a su proveedor de atención médica acerca de su historial de salud familiar.

Personal	Familiares
<input type="checkbox"/> Presión Sanguínea Elevada	<input type="checkbox"/> Presión Sanguínea Elevada
<input type="checkbox"/> Diabetes	<input type="checkbox"/> Diabetes
<input type="checkbox"/> Enfermedades del Corazón	<input type="checkbox"/> Enfermedades del Corazón
<input type="checkbox"/> Derrame Cerebral	<input type="checkbox"/> Derrame Cerebral
<input type="checkbox"/> Cáncer	<input type="checkbox"/> Cáncer (Colon, Seno, Cáncer de Próstata)
<input type="checkbox"/> Alcoholismo	<input type="checkbox"/> Alcoholismo
<input type="checkbox"/> Enfermedad Mental	<input type="checkbox"/> Enfermedad Mental

#### Más Sobre Usted

¿Usted se siente estresado o enojado?  Sí  No

¿Usted fuma?  Sí  No

Las medicinas recetadas que tomo ahora:

Alergias:

## ¿Listo? Fechas de Mantenimiento

**MANTENGA SU MOTOR CAMINANDO  
LOS MANTENIMIENTOS DEBEN DE SER HECHOS EN EL  
MOMENTO CORRECTO**

Examen/Actividad	Calendario de Mantenimiento	Fecha
<b>Peso/Estatura</b>	Cada chequeo general	
<b>Presión Sanguínea</b> – La presión sanguínea elevada puede ocasionar un ataque al corazón, derrame cerebral, pérdida de la vista y daño a los riñones. La presión sanguínea alta normalmente no tiene síntomas o señales. Pregunte si su presión sanguínea es “normal” o “alta” (140/90 o mayor).	Cada 2 años empezando a los 18 años	
<b>Prueba del colesterol</b> – El colesterol ayuda a que sus células crezcan. Pero un nivel alto puede ponerlo en riesgo de sufrir enfermedades del corazón. Si su nivel es mayor de 200, pregunte a su proveedor de atención médica que puede hacer para disminuirlo.	Cheque el colesterol regularmente empezando a los 35 años	
<b>Diabetes (“Azúcar en la Sangre”) Glucosa</b> – Examine los niveles de glucosa en su sangre, o azúcar en la sangre. Altas cantidades de azúcar en la sangre pueden dañar su corazón, riñones, nervios, vasos sanguíneos y ojos.	Como sea recomendado por su proveedor de atención médica	



Examen/Actividad	Calendario de Mantenimiento	Fecha
<b>Examen/Limpieza Dental</b>	1 o 2 veces por año	
<b>Examen Auditivo</b>	A los 18 años y después cada 10 años	
<b>Prueba del VIH</b>	Si usted ha tenido sexo sin protección con diferentes parejas o sus parejas usan agujas para inyectarse drogas, esteroides o vitaminas	
<b>Salud Mental</b>	Hable con su doctor empezando a los 18 años	
<b>Auto-examen de Lunares de la Piel</b>	Mensualmente empezando a los 20 años entonces cada 3 años con un doctor	
<b>Infecciones Transmitidas Sexualmente (ITS) – Hable con su doctor antes de ser sexualmente activo. Si usted es sexualmente activo, hágase la prueba para la gonorrea, sífilis, clamidia y otras ITS.</b>	Si usted tiene sexo sin protección con diferentes parejas o si usted desarrolla síntomas	
<b>Auto-examen Testicular</b>	Mensualmente empezando a los 18 años si es recomendado por un doctor	

# ¿Listo?

## Fechas de Mantenimiento

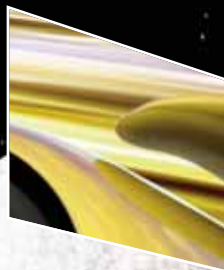


### MANTENIMIENTO PREVENTIVO

Las vacunas lo protegen de algunas enfermedades. Pregunte a su proveedor de atención médica cuáles vacunas necesita. Escriba la fecha en que usted recibe cada vacuna o dosis.

Vacuna	Fecha	Fecha
<b>Hepatitis A</b> Necesita 2 dosis, si usted no ha recibido esta vacuna.		
<b>Hepatitis B</b> Necesita 3 dosis, si usted no ha recibido esta vacuna.		
<b>Influenza (inyección)</b> Necesita una dosis cada año.		
<b>Sarampión, Paperas, Rubéola (MMR, siglas en inglés)</b> Probablemente usted necesite 1 o 2 dosis dependiendo de cuándo fue la última vez que usted fue vacunado.		
<b>Tétanos/Difteria (Td/Tdap)</b> o Tétanos/Difteria/Tosferina Después de los 18 años obtenga un refuerzo de la vacuna para difteria cada 10 años.		
<b>Varicela (vacuna)</b> Necesita 2 dosis si usted no ha tenido varicela o recibido la vacuna.		

## ¡Fuera! Viajando Hacia el Círculo de los Ganadores



### DESEO SEXUAL

Si usted cambia el aceite, mantiene los niveles apropiados en los fluidos y tiene un mantenimiento regular, entonces su carro durará y trabajará bien. Un hombre que cuida de su cuerpo puede hacer lo mismo.

#### ¿SABÍA USTED QUE?

- ▼ Los niveles bajos de testosterona pueden causar menor deseo sexual, algunas o ningunas erecciones, conteo bajo de espermatozoides, sofocos, mal temperamento, falta de atención y depresión.
- ▼ Algunas condiciones médicas y drogas pueden causar disminución de testosterona. Hable con su doctor acerca de sus problemas.
- ▼ Hombres con diabetes del tipo 2 pueden tener niveles más bajos de testosterona que los hombres sin diabetes. Si la tiene bajo control, la diabetes no deberá interferir con su desempeño sexual.
- ▼ La morfina y los esteroides también pueden causar problemas. Hable con su doctor acerca de los efectos secundarios.

**¿Cuántos pasajeros?** ¿Usted está teniendo sexo sin protección? Si lo está teniendo, usted puede convertirse en papá. ¿Está listo? ¿Usted usa condones? ¿Usted puede decir no al sexo sin protección?

Hable con su pareja sobre el número de hijos que quieren tener y cuándo los quieren tener. ¡Hagan un plan juntos para que no tengan sorpresas!

# ¡Fuera! Viajando Hacia el Círculo de los Ganadores

## DESEO SEXUAL

**Mecanismos Femeninos.** Dejarse llevar en el momento con su pareja puede resultar en la sorpresa de que pronto será padre. Además de los condones, las mujeres tienen opciones de métodos de anticoncepción sobre los cuáles usted debe enterarse.

- Pastillas, parches o inyecciones
- Insertos vaginales y uterinos – anillo, aparatos intrauterinos (DIU), diafragma
- Implantes – anticonceptivos que se colocan debajo de la piel en el brazo

Para una solución permanente, a las mujeres se les pueden amarrar las Trompas de Falopio y a los hombres se les puede hacer la vasectomía. La vasectomía es una cirugía segura que no afecta sus erecciones o desempeño sexual.





### EL VIH/ SIDA

El VIH/SIDA puede frenarlo completamente. Usted puede estar en mayor riesgo de contraer el VIH si usted:

- tuvo relaciones sexuales vaginales, anales u orales y no usó un condón.
- compartió agujas con otras personas para inyectarse drogas, esteroides o vitaminas.
- tiene hepatitis, tuberculosis (TB) o una infección transmitida sexualmente (ITS).
- ha tenido relaciones sexuales sin protección con alguien que ha hecho cualquiera de las cosas mencionadas anteriormente.

### ¡ATENCIÓN AMIGOS!

No se puede identificar a alguien con VIH a simple vista. Se puede estar infectado con el VIH sin saberlo.

### ¡ACLARACIÓN!

**NO ES LO MISMO  
TENER VIH QUE  
TENER SIDA.**

**El SIDA es la etapa más grave de la infección por el VIH.** Una persona padece de SIDA cuando su cuerpo no lo protege de las infecciones provocadas por el VIH. Con atención médica adecuada, una persona puede vivir con VIH por mucho tiempo y puede demorar que su cuerpo desarrolle SIDA.



### ¡PROTEJA LAS PARTES!

- Utilice protección en sus partes íntimas al practicar deportes
- Use condones

# ¡Fuera! Viajando Hacia el Círculo de los Ganadores

## ¡MANTENGA SUS FILTROS INSPECCIONADOS!

- Si usted tiene comezón, goteo y ardor usted puede tener una infección genital causada por hongos o transmitida sexualmente.
- No pierda control y evite estrellarse. ¡Hágase un chequeo!

## Síntomas de las Infecciones Transmitidas Sexualmente

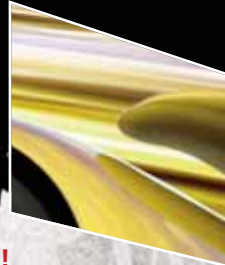
Infección	Cuándo Empiezan los Síntomas	Síntomas
<b>Clamidia</b>	De 1 a 3 semanas después de contraer la infección	Ardor al orinar; secreción del pene; dolor durante el sexo
<b>Herpes Genital</b>	De 1 a 2 semanas después de contraer la infección	Una o más ampollas u otras lesiones alrededor de los genitales o el ano; síntomas como de la influenza
<b>VPH (Virus del Papiloma Humano)</b>	Semanas o meses después de contraer la infección	Inflamaciones suaves y húmedas alrededor del área genital que pueden ser: grandes o pequeñas, rosadas o en forma de coliflor
<b>Gonorrea</b>	De 10 días a meses después de contraer la infección	Secreción del pene; dolor al orinar; testículos inflamados o adoloridos



### Síntomas de las Infecciones Transmitidas Sexualmente

Infección	Cuándo Empiezan los Síntomas	Síntomas
<b>Hepatitis B</b>	De 2 a 3 meses después de contraer la infección	Cansancio; pérdida de apetito; náusea o dolor abdominal; orina oscura o heces de color rojizo; piel amarillenta y en lo blanco de los ojos; dolor en las articulaciones
<b>Sífilis</b>	Cerca de 10 días a 3 meses después de contraer la infección	Lesiones sin dolor cerca o sobre de los genitales, ano y boca que duran cerca de tres a seis semanas  Más tarde una erupción en la piel, frecuentemente sobre las manos y pies  La última puede incluir problemas con la visión, coordinación y confusión
<b>Tricomoniasis</b>	En 1 mes después de contraer la infección	Secreción del pene, irritación dentro del pene, ardor después de orinar o eyacular

# ¡Fuera! Viajando Hacia el Círculo de los Ganadores



## ¡CABALLEROS ENCIENDAN SUS MOTORES!

Si usted tiene unas libras de más, no es el único. Pero este no es el momento adecuado para seguir a la multitud. ¡El sobrepeso y la gordura en el abdomen son un riesgo!

Los hombres que tienen esa "llanta de repuesto" tienen más riesgo de problemas de salud que otros hombres.

**¿USTED  
TIENE UNA  
LLANTA DE  
REPUESTO,  
O GRASA  
EXTRA EN EL  
ABDOMEN?**

**¿CÓMO SE DESHACE DE ESA LLANTA?**

**¡SALGA DEL POZO Y  
ACELERE LOS MÚSCULOS!**

**SU CUERPO NECESITA MOVERSE POR LO MENOS:**

- 30 minutos al día, 5 días a la semana
- 20 minutos al día, 3 días a la semana

Debe hacer entrenamiento de fuerza para los músculos

**Hecho: Enfermedades del Corazón – Son el asesino # 1 de los hombres latinos**

**TRES TIPOS DE CÁNCER AFECTAN MÁS A LOS HOMBRES LATINOS:**

- ✓ Cáncer de próstata
- ✓ Cáncer pulmonar
- ✓ Cáncer de colon y recto

¿Qué puede hacer para reducir su riesgo?

- Aumente su actividad física
- Deje de fumar
- Aliméntese bien

Tipo de cáncer	Está en riesgo si...
Próstata	Tiene un pariente (padre, hermano) que ha sido diagnosticado.
Pulmonar	Fuma cigarrillos.
Colon y Recto	Consumo mucha carne roja, alimentos con mucha grasa, muchos carbohidratos como el pan blanco y hace poco ejercicio; tiene antecedentes familiares de cáncer del colon y recto.

### COMBUSTIBLE PARA EL CUERPO

#### ¡Disminuya no Aumente!

Ponga combustible de mejor calidad para obtener una respuesta mejor, trabajar mejor, y necesitar menos cuidado.



- Coma saludablemente
- Evite las comidas fritas
- Evite la sal
- Elimine las grasas saturadas
- Disminuya el consumo de alcohol y bebidas gaseosas
- Tome agua

**RECOMENDACIONES DE SALUD**

**RECOMENDACIONES DE SALUD**

#### ¡NO DESTRUYA SU CUERPO!

Evite fumar, tabaco para masticar, humo de segunda mano y drogas ilegales.

#### ASISTENCIA EN EL CAMINO

1-800-662-7030

*¡Que tenga un buen viaje!*

*¡Mantengase Listo!*

13

