

La Fundación Movember y la salud de los hombres

En promedio, los hombres viven cinco años menos que las mujeres, a causa de problemas de salud no detectados o tratados. La Fundación Movember fue creada para abordar esta crisis silenciosa al generar consciencia respecto a la salud de los hombres, especialmente el cáncer de próstata, el cáncer de testículo y la salud mental. Cada noviembre, los hombres se dejan crecer el bigote para iniciar un debate e incentivar la toma de acción temprana.



Muchos hombres retrasan la búsqueda de atención médica debido a normas culturales que condenan la vulnerabilidad, el miedo a recibir un diagnóstico o barreras prácticas como el tiempo, el dinero y poco conocimiento sobre la salud. Esto aplica particularmente a la salud mental, donde la estigmatización les impide a muchos hombres expresarse, a pesar de que los hombres son casi cuatro veces más propensos a morir a causa de suicidio que las mujeres.

Las enfermedades crónicas como las enfermedades cardíacas, la diabetes y los trastornos hepáticos también afectan desproporcionadamente a los hombres, a menudo empeoradas por elecciones en el estilo de vida y la falta de atención preventiva. Los cambios hormonales relacionados con la edad pueden afectar aún más la salud sexual y en general.

Desde 2003, Movember ha financiado más de 1,300 proyectos alrededor del mundo, ayudando a cambiar cómo se percibe y se trata la salud de los hombres. Más que tan solo un bigote, es un movimiento que desafía la estigmatización, promueve el debate abierto y ayuda a salvar vidas.

Planifique con anticipación para una Navidad sin estrés

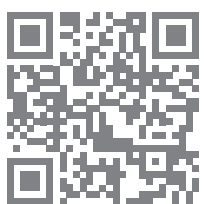
La temporada navideña puede estar repleta de alegría, pero también puede resultar abrumadora sin preparaciones. Entre las compras, los viajes y las obligaciones sociales, el estrés y el agotamiento pueden aparecer rápidamente. Planificar con anticipación es clave para reducir la presión y hacer lugar para una experiencia más significativa.

Comience administrando su tiempo con un cronograma claro de eventos, compras y viajes para evitar el caos a último momento. El estrés financiero también es algo común, así que establezca un presupuesto realista anticipadamente y tenga en cuenta opciones económicas y creativas como regalos artesanales o reuniones a la canasta.

Establecer límites ayuda a proteger su bienestar emocional. Decida con anticipación a qué eventos asistir, limite el tiempo que pasa con familiares difíciles y comunique sus límites claramente. Priorizar el cuidado personal, con un buen descanso, rutinas saludable o tiempo libre, es igual de importante y fácil cuando se planifica.

Por último, sea flexible. Los cambios inesperados suceden, y una mentalidad relajada le permite adaptarse sin perder de vista lo que verdaderamente importa.

Al planificar con anticipación, puede pasar de reaccionar al estrés a centrar su temporada navideña alrededor de las conexiones, la alegría y la paz.



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM
BONIFICACIÓN DEL ARTÍCULO:
Emplear pruebas genéticas para predecir enfermedades y más

DESCARGO DE RESPONSABILIDAD: La información contenida en este documento está destinado a servir como una guía general. Por favor, consulte a su médico, compañía de seguros y / o asesor de impuestos para obtener información específica a sus necesidades individuales.

© 2025 Lockton, Inc. Todos los derechos reservados.

ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

¿La terapia en línea es para usted?

La terapia en línea permitió que la atención de salud mental sea más accesible, ya que ofrece asistencia flexible para quienes se encuentran en áreas rurales, tienen problemas de movilidad o la agenda ocupada. Les permite a los clientes conectarse con terapeutas licenciados desde su hogar, a un costo menor y con mayor privacidad. Muchas plataformas ofrecen la opción de mensajes o vídeo, lo que hace que la terapia sea más accesible y personalizable.

Sin embargo, la terapia en línea tiene sus limitaciones. Los terapeutas pueden pasar por alto señales no verbales, como el lenguaje corporal o el tono, que son importantes para comprender las emociones. Los problemas técnicos, como una mala conexión a Internet o problemas de software, pueden interrumpir las sesiones. También puede ser menos efectivo para personas en crisis o con afecciones de salud mental graves que requieren atención en persona.

La privacidad es otro problema: los clientes necesitan plataformas seguras y espacios privados para hablar con libertad. La cobertura del seguro y las leyes de licencias de terapeutas también pueden restringir el acceso.

La terapia en línea ofrece una alternativa moderna, flexible y a menudo efectiva a la terapia tradicional. Su accesibilidad, asequibilidad y comodidad hacen que sea una opción atractiva para muchas personas, especialmente quienes tienen barreras logísticas o emocionales para acceder a la atención en persona. Si bien la terapia en línea es una buena opción para muchas personas, es importante comparar las ventajas y desventajas en función de sus necesidades personales. Con consideración cuidadosa e innovación continua, la terapia digital puede ser una herramienta potente para la atención de la salud mental.