



**DINOS LO
QUE PIENSAS**



cronica@lidersonantonio.cl

Hombres, chequeos oportunos

Durante años, la salud masculina ha sido abordada desde una perspectiva reactiva, es decir, cuando ya hay síntomas evidentes. Sin embargo, la prevención debe ser parte del autocuidado cotidiano. Realizarse chequeos médicos no es signo de debilidad, sino de responsabilidad. El control de próstata, el examen testicular, el perfil lipídico y la eva-

luación de glucosa son herramientas que permiten detectar enfermedades silenciosas como el cáncer o patologías cardiovasculares. Además, la salud mental juega un rol esencial: un hombre emocionalmente estable está más dispuesto a cuidar su cuerpo. Hago un llamado a derribar mitos y fomentar la cultura del chequeo

preventivo. La ciencia nos entrega herramientas poderosas, pero es la decisión personal la que marca la diferencia. La salud masculina también merece atención, cuidado y prevención.

Alejandra Ponce
académica
Tecnología Médica
U. Andrés Bello