

JUNIO 2026 — MES NACIONAL DE LA SALUD DE LOS HOMBRES —



Empoderando Comunidades
para la Equidad en Salud
y la Justicia Social

LA SALUD DE LOS HOMBRES

¿Qué es la salud de los hombres?

La salud de los hombres abarca el bienestar físico, mental y social de los hombres y los niños durante toda su vida.

No se trata solo de sobrevivir a una enfermedad; se trata de prosperar en el trabajo, en el hogar, en las relaciones y en la comunidad.

La salud de los hombres está influenciada por el acceso a la atención, los hábitos de vida, el apoyo a la salud mental y la disposición a pedir ayuda.



PREVENCIÓN Y DETECCIÓN

Exámenes físicos regulares, pruebas de detección, vacunación y conocimiento de sus cifras antes de que comiencen los problemas.



MANEJO DE ENFERMEDADES CRÓNICAS

Las enfermedades cardíacas, diabetes, hipertensión y cáncer son las principales causas de muerte, pero se pueden controlar con acción temprana.



SALUD MENTAL Y BIENESTAR

Los hombres mueren por suicidio 4 veces más que las mujeres. La salud emocional es igual de importante que la salud física.

■ ¿Sabías que? Datos sobre la salud de los hombres

- Los hombres tienen un 24 % menos de probabilidad que las mujeres de haber visitado a un médico en el último año (AHRQ, 2021).
- El 72 % de los hombres dice que prefiere hacer las tareas del hogar en lugar de ir al médico (Cleveland Clinic, 2019).
- Los hombres negros en los Estados Unidos tienen una esperanza de vida de aproximadamente 71 años — casi 6 años menos que los hombres blancos (CDC, 2024).
- Solo el 53 % de los hombres en los Estados Unidos cumplen con las pautas federales de actividad física semanal (CDC, 2022).



**TU SALUD. TU FUTURO.
TOMA ACCIÓN HOY.**



HAZTE UN
CHEQUEO



MANTENTE
ACTIVO



COME SALUDABLE



CUÍDA TU
BIENESTAR



DE PARTE DE NUESTRO EQUIPE —

JUNIO ES EL MES DE LA SALUD DE LOS HOMBRES



En promedio, los hombres estadounidenses mueren **5 años antes** que las mujeres, y la mayoría de esas muertes son prevenibles.



La carga es mayor para **los hombres negros, los hombres de zonas rurales y los hombres sin seguro médico**, que enfrentan riesgos desproporcionados y el menor acceso a la atención médica.



La buena noticia: la mayoría de las enfermedades que más afectan a los hombres — **enfermedades del corazón, diabetes, cáncer de colon y otras** — pueden detectarse a tiempo y tratarse si se descubren a tiempo.



Esta edición está diseñada para **darte esa base** — en lenguaje sencillo, con pasos de acción y con recursos que puedes usar hoy mismo.



Empoderando comunidades para la equidad en salud y la justicia social.



¿Qué es lo más probable que mate a hombres estadounidenses?

Aquí están las principales causas de muerte entre los hombres estadounidenses. La mayoría son condiciones que podemos detectar, tratar o prevenir con los hábitos adecuados y atención médica oportuna.

#	Causa de la muerte	~Fallecimientos/Año	¿En gran medida prevenible?
1	Enfermedades cardíacas	~350,000	Sí
2	Cáncer (de todos los tipos)	~310,000	Parcialmente
3	Lesiones no intencionadas	~130,000	Sí
4	Accidente cerebrovascular	~58,000	Sí
5	Enfermedad pulmonar crónica (EPOC)	~55,000	Sí — deja de fumar
6	Diabetes	~46,000	En gran medida sí
7	COVID-19	~65,000	Parcialmente
8	Enfermedad de Alzheimer	~42,000	Parcialmente
9	Enfermedad renal	~28,000	Parcialmente
10	Suicidio	~26,000	Yes — treatment works

Fuente: CDC National Center for Health Statistics, datos de 2023 (publicados en 2024).

La salud de tu corazón — Tu prioridad #1

Las enfermedades cardíacas matan a más hombres estadounidenses que cualquier otra cosa — aproximadamente 1 de cada 4 muertes masculinas. La buena noticia: hasta el 80% de los infartos son prevenibles.

Conoce tus factores de riesgo

1. **La hipertensión** — afecta al 51% de los hombres en EE. UU. (AHA, 2024). A menudo no presenta síntomas.
2. **Colesterol alto** — puede obstruir las arterias en silencio. Un análisis de sangre es la única forma de saberlo.
3. **Diabetes o prediabetes** — aproximadamente la mitad de los hombres en EE. UU. tienen una u otra.
4. **Fumar** — dejar de fumar puede reducir a la mitad el riesgo de infarto en un año.
5. **Obesidad** — afecta al 43% de los hombres en EE. UU. (CDC, 2024).
6. **Inactividad física** — casi la mitad de los hombres estadounidenses no hacen suficiente ejercicio.

Pasos sencillos que funcionan

1. Camina **30 minutos al día, 5 días a la semana**.
2. Come más **frutas, verduras y cereales integrales**, y menos **sal, bebidas azucaradas y alimentos procesados**.
3. Conoce tus números: **presión arterial, colesterol y azúcar en sangre**.
4. Deja de fumar. Llama al **1-800-QUIT-NOW** para recibir apoyo gratuito.
5. Limita el consumo de alcohol a **no más de 2 bebidas al día**.

Tomar estos sencillos pasos puede reducir significativamente tu riesgo de enfermedades cardíacas y ayudarte a vivir una vida más larga y saludable.

SEÑALES DE ALERTA DE UN ATAQUE AL CORAZÓN

LLAME AL 911

- Dolor, presión o incomodidad en el pecho
- Dolor en el brazo, hombro, mandíbula o espalda
- Dificultad para respirar
- Sudor frío, náuseas, mareos o aturdimiento

SI TIENE DUDAS, LLAME AL 911. NO CONDUZCA USTED MISMO.

SALUD MENTAL

Está Bien

PEDIR AYUDA

Tu salud mental importa.
No tienes que pasar por esto solo.

“ Pedir ayuda es una señal de fortaleza, no de debilidad. ”



1 DE CADA 5
adultos experimenta un problema de salud mental cada año.
(NAMI, 2024)

- Está bien tener un mal día.
- Está bien no estar bien.
- Está bien pedir ayuda.

Tú importas Siempre

HABLAR PUEDE AYUDAR



La salud mental masculina es uno de los problemas de salud más subestimados en Estados Unidos. Más de 6 millones de hombres sufren de depresión cada año, pero la mayoría nunca recibe ayuda (NIMH, 2024). A muchos hombres se les enseñó que mostrar emociones es debilidad. Esa creencia está costando vidas.

Los hechos:

- Los hombres mueren por suicidio casi 4 veces más que las mujeres (CDC, 2023).
- La depresión en los hombres suele manifestarse como irritabilidad, ira, consumo excesivo de alcohol o alejamiento de las personas.
- La ansiedad afecta a ~14% de los hombres, pero los hombres tienen la mitad de probabilidades de buscar ayuda (ADAA, 2023).
- Lo que puedes hacer:
 - Habla con tu médico: la depresión es una condición médica, no un defecto de carácter.
 - Llama o envía un SMS al 988—gratuito, confidencial, 24/7 Suicide & Crisis Lifeline.
 - Veteranos: Marca 988 y luego pulsa 1. Línea de Texto de Crisis: Envía HOME a 741741.
 - Acude a un amigo, familiar o terapeuta. La conexión salva vidas.

DÓNDE OBTENER AYUDA



988 Línea de Prevención del Suicidio y Crisis
Llama o envía un mensaje de texto al 988 o chatea en 988lifeline.org



Línea de Texto en Crisis
Envía un mensaje con la palabra **HABLA** al 741741



Habla con alguien en quien confíes
Un amigo, familiar, mentor o consejero



NO ESTÁS SOLO.
*La ayuda está aquí.
La esperanza es real.*

Hábitos saludables

que marcan una gran diferencia



NUTRICIÓN

- Llena la mitad de tu plato con frutas y verduras en cada comida.
- Elige granos enteros (avena, arroz integral, trigo integral) en lugar de pan blanco y arroz blanco.
- Limita las carnes rojas y los alimentos procesados, relacionados con enfermedades del corazón y cáncer de colon.
- Bebe más agua; menos refrescos, jugos y bebidas energéticas.



ACTIVIDAD FÍSICA

- Intenta hacer 150 minutos de actividad física moderada por semana — 30 minutos, 5 días a la semana.
- Incluye ejercicios de fuerza (flexiones, pesas) al menos 2 días a la semana.
- Incluso una caminata de 10 minutos después de las comidas ayuda a controlar el azúcar en la sangre y mejora la salud del corazón.



SUEÑO

- Los adultos necesitan de 7 a 9 horas de sueño por noche. Dormir menos de 6 horas aumenta el riesgo de enfermedades del corazón y diabetes.
- ¿Roncas fuerte o te despiertas jadeando? Podrías tener apnea del sueño — consulta a tu médico.



DEJAR EL TABACO

- El tabaco mata a 480,000 estadounidenses cada año — es la principal causa de muerte prevenible.
- Dejar de fumar reduce a la mitad el riesgo de ataque al corazón en el primer año. Llama al 1-800-QUIT-NOW para ayuda gratuita.
- Pregunta a tu médico sobre tratamientos que duplican o triplican tus probabilidades de éxito.



¿SABÍAS QUE?

ESTILO DE VIDA Y PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES



La inactividad física está relacionada con el 8.3 % de todas las muertes en el mundo.



Los hombres que duermen menos de 6 horas por noche tienen un 48 % más de riesgo de muerte prematura.



Una dieta mediterránea puede reducir el riesgo de enfermedad cardíaca hasta en un 30 %.



El consumo excesivo de alcohol (5 o más bebidas en una ocasión) aumenta el riesgo de enfermedades del hígado y ciertos cánceres.



Los cigarrillos electrónicos NO son alternativas seguras; la FDA no ha aprobado ningún producto para dejar de fumar.

Salud sexual y reproductiva masculina

Tu salud. Tu vida. Tu futuro.

Estos temas pueden ser incómodos de hablar, pero tu médico ya los ha escuchado antes. Pregúntale.



DISFUNCIÓN ERÉCTIL (DE): AFECTA A ~30 MILLONES DE HOMBRES EN ESTADOS UNIDOS.

La DE puede ser una señal temprana de enfermedad cardíaca o diabetes — no solo un problema de la intimidad.

Existen tratamientos eficaces.



BAJO TESTOSTERONA:

Causa cansancio, bajo deseo sexual, pérdida de masa muscular y cambios de humor.

Un simple análisis de sangre puede comprobar tus niveles.



PRÓSTATA AGRANDADA (HBP): AFECTA A MÁS DEL 50 % DE LOS HOMBRES A PARTIR DE LOS 60 AÑOS.

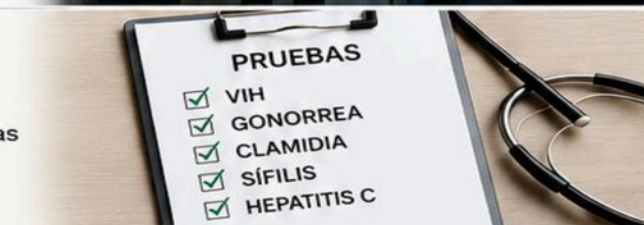
Orinar con frecuencia, flujo débil o levantarse por la noche para orinar son señales comunes.

Hay tratamientos seguros y eficaces.



PRUEBAS DE ITS (INFECCIONES DE TRANSMISIÓN SEXUAL):

Si eres sexualmente activo, pide a tu médico pruebas para el VIH, gonorrea, clamidia, sífilis y hepatitis C según tu historial.



PrEP PARA EL VIH:

Si tienes mayor riesgo de VIH, pregunta por la PrEP (profilaxis previa a la exposición) — es más del 99 % eficaz cuando se toma según lo indicado.



Habla con tu médico. Infórmate. Toma el control de tu salud.
Porque mereces sentirte bien — en cada etapa de tu vida.

CÁNCER: REDUZCA SU RIESGO, DETÉCTELO A TIEMPO

Aproximadamente **950,000** hombres son diagnosticados con cáncer en los Estados Unidos cada año (ACS, 2024).

No se pueden prevenir todos los cánceres, pero los hábitos saludables y la detección temprana marcan una gran diferencia.



NO FUME – O DEJE DE HACERLO.

El tabaco causa al menos **12 tipos** de cáncer.



ALIMÉNTESE BIEN Y MANTÉNGASE ACTIVO –

la obesidad está relacionada con al menos **13 tipos** de cáncer.



PROTEJA SU PIEL –

use protector solar FPS 30+ todos los días.

La tasa de melanoma es más alta en hombres mayores de 50 años.



LIMITE EL ALCOHOL –

el consumo excesivo aumenta el riesgo de cánceres de boca, garganta, hígado y colon.



HÁGASE LOS EXÁMENES –

colonoscopia a partir de los 45 años; converse sobre la prueba de antígeno prostático (PSA) a los 50 años (o de 40 a 45 si tiene alto riesgo); tomografía de baja dosis de pulmón si fuma.



AUTOEXAMEN MENSUAL DE LA PIEL –

use la regla ABCDE:

- A** Asimetría
- B** Bordes irregulares
- C** Color desigual
- D** Diámetro (>6 mm)
- E** Evolución (cambios)



Su salud. Su futuro. Tome acción hoy.

La detección salva vidas.



PRUEBAS DE DETECCIÓN:

REVÍSESE PARA DETECTAR PROBLEMAS ANTES DE QUE APAREZCAN LOS SÍNTOMAS.

Detectar problemas a tiempo — cuando son más fáciles de tratar — es **lo más importante**.

Recomendaciones de la USPSTF, los CDC, la ACS, la AHA y la AUA.



Revisiones de salud recomendadas para hombres

Todos hombres adultos (18+ edades)

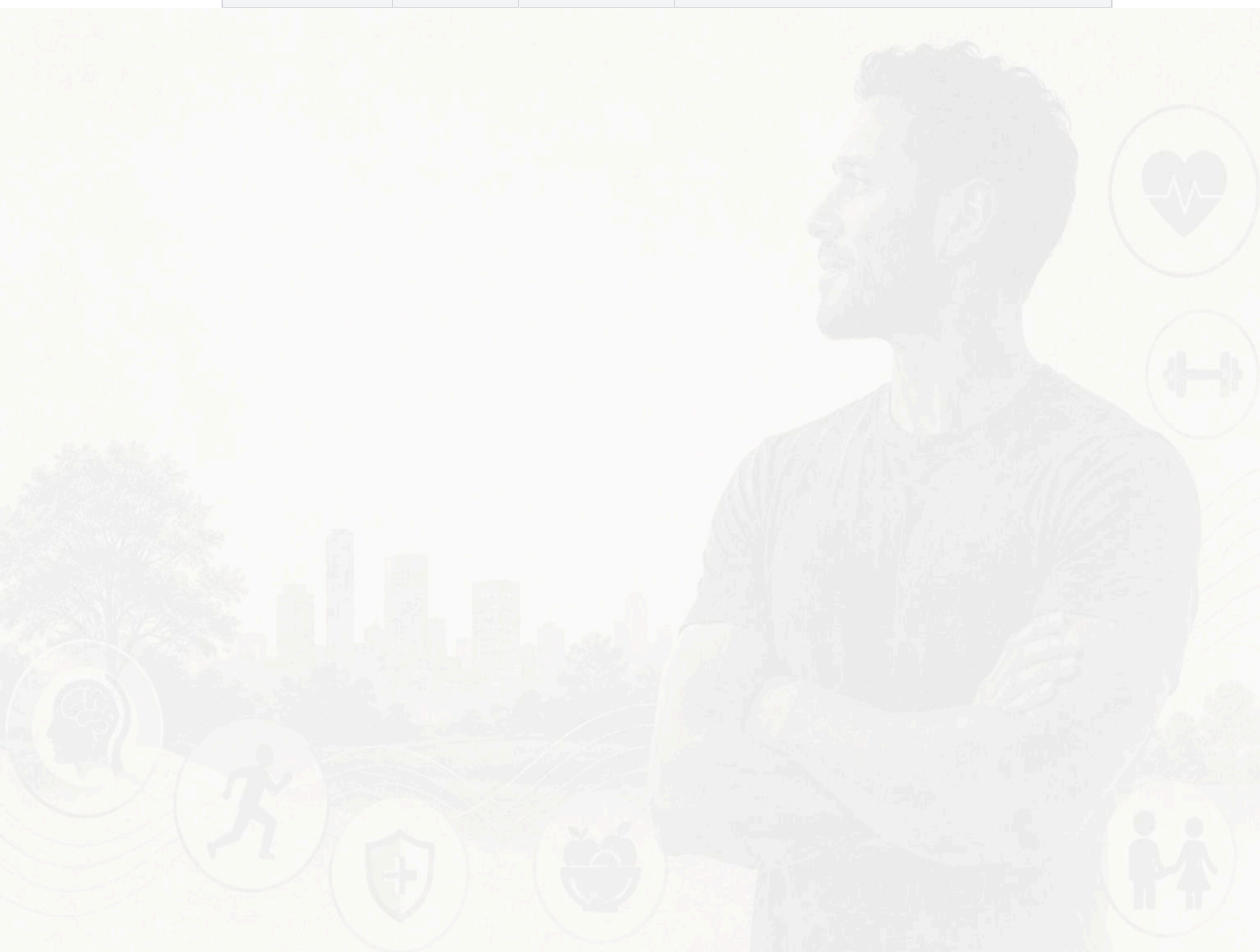
Chequeo	Edad de inicio	¿Con qué frecuencia	Por qué importa
Presión arterial	18+	Cada 1–2 años	Asesina silenciosa — sin síntomas hasta una crisis. Objetivo: por debajo de 120/80.
Depresión (PHQ-9)	18+	Revisión anual	Común y tratable. Los hombres suelen mostrarlo como ira, no como tristeza.
IMC / Peso	18+	Anualmente	La obesidad está relacionada con la diabetes, las enfermedades cardíacas y los cánceres de 13+.
Prueba de VIH	15–65	Al menos una vez; anualmente si es de alto riesgo	1 de cada 7 personas con VIH no lo sabe. El tratamiento funciona.
Hepatitis C (VHC)	18–79	Una vez en la vida	Daña tu hígado en silencio durante años. Curable hoy.
Inmunizaciones	18+	Según el calendario anual	Gripe anual; Refuerzo contra la COVID-19; Tdap; VPH hasta los 26 años.

Hombres de 35 a 64 años

Chequeo	Start Age	¿Con qué frecuencia	Por qué importa
Colesterol (panel lipídico)	35+ (antes si es riesgo)	Cada 4–6 años	Obstruye arterias en silencio. Un simple análisis de sangre.
Azúcar en sangre / Diabetes	35+	Cada 3 años si es normal	A menudo en silencio. El tratamiento temprano previene daños en riñones, ojos y nervios.
Cáncer colorrectal	45+	Colonoscopia cada 10 años o FIT cada año	Segundo mayor homicidio por cáncer en hombres. En gran parte prevenible.
Cáncer de próstata (PSA)	40–45 si es de alto riesgo*	Habla con el médico	*Hombres negros o antecedentes familiares de cáncer de próstata: empieza antes.
Cáncer de pulmón (TAC de baja dosis)	50 si se fumaba	Anualmente mientras elegible	Fumadores de 20+ paquetes anuales, de 50 a 80 años. Reduce las muertes por cáncer de pulmón en un 20%.

Hombres de 65 años o más

Chequeo	Edad de inicio	¿Con qué frecuencia	Por qué importa
Ecografía AAA (aorta)	65–75 (una vez)	Escaneo único	Para los fumadores de siempre. La rotura del aneurisma aórtico tiene un 80% de mortalidad. Un escaneo lo detecta.
Cáncer colorrectal	Hasta el 75	Habla sobre dejar después de los 75	El beneficio disminuye después de 75; Depende de tu salud general.
Densidad ósea (DEXA)	65+ si estás en riesgo	Según tu médico	Los hombres también padecen osteoporosis, especialmente con el bajo consumo de testosterona o esteroides.
Visión y audición	65+	Cada 1–2 años	Las cataratas, el glaucoma y la pérdida auditiva son comunes y tratables.
Evaluación del riesgo de caídas	65+	Anualmente	Las caídas son la causa número 1 de muerte por lesiones en hombres mayores de 65 años.
Neumonía y herpes zóster	65+ / 50+	Por calendario	Vacuna neumocócica a 65+. Shingrix (herpes zóster) a partir de los 50 años.



10 cosas que todo hombre puede hacer este mes

1. Programa una revisión. Si no has visto a un médico este año, llama hoy mismo. Este único paso puede salvarte la vida.	2. Conoce tus números. Presión arterial, colesterol, azúcar en sangre e IMC. Apúntalas.
3. Caminar 30 minutos al día. Empieza hoy. No tiene que ser todo de golpe.	4. Cambia un mal hábito alimenticio. Deja de beber con azúcar. Añade una verdura. Cocine en casa una noche más esta semana.
5. Dormir entre 7 y 8 horas. Elige una hora fija para dormir y cúmplela este mes.	6. Hablar con alguien. No lles solo el estrés. Está bien no estar bien. Contacta con tu médico o un amigo.
7. Revisa tu piel. Haz un autoexamen corporal completo. Consulta a un dermatólogo si algo parece nuevo o cambia.	8. Deja el tabaco — o haz un plan. Llama al 1-800-QUIT-NOW o pregunta a tu médico sobre la medicación para dejar de fumar.
9. Revisa tus vacunas. ¿Estás al día con gripe, refuerzo COVID-19, Tdap y herpes zóster (50+ edad)?	10. Diselo a otro hombre. Reenvía este boletín. Lleva a un amigo a su revisión. Ser la razón por la que alguien se recupere.

Lista de verificación para la salud masculina — Llévala a tu médico

Marca lo que has hecho. Pregunta a tu médico qué falta.

TUS NÚMEROS DE SALUD		VACUNAS — ¿ESTÁS AL DÍA?	
	Presión arterial revisada Meta: menos de 120/80 mmHg		Vacuna contra la gripe Cada año
	Colesterol (perfil lipídico) realizado LDL, HDL, triglicéridos		Vacuna / refuerzo contra la COVID-19 Cada año
	Azúcar en la sangre / HbA1c revisado Comenzar a los 35 años si tiene sobrepeso		Tdap (tétanos, difteria, tos ferina) Una vez en la edad adulta; refuerzo Td cada 10 años
	IMC y peso revisados		Shingrix (vacuna contra el herpes zóster) 2 dosis, a partir de los 50 años
			Vacuna antineumocócica A partir de los 65 años
			Vacuna contra el VRS (virus respiratorio sincitial) A partir de los 60 años, una vez
DETECCIÓN DE CÁNCER		ESTILO DE VIDA	
	Cáncer colorrectal Colonoscopia o prueba de heces (a partir de los 45 años)		Realizar al menos 150 minutos de actividad física por semana
	Cáncer de próstata — conversación sobre PSA A partir de los 50 años O a los 40 años si es afroamericano o tiene antecedentes familiares		No fumar — o tener un plan para dejar de fumar
	Cáncer de pulmón — Tomografía computarizada (TC) de baja dosis Si ha fumado el equivalente a 20 paquetes-año o más Entre los 50 y 80 años		Tomar 2 o menos bebidas alcohólicas por día
	Autoexamen de la piel realizado		Dormir de 7 a 8 horas la mayoría de las noches
OTRAS PRUEBAS DE DETECCIÓN			Manejar el estrés de maneras saludables
	Prueba de VIH (al menos una vez, entre los 15 y 65 años)		Hablar con alguien si se siente deprimido
	Prueba de hepatitis C (una vez, entre los 18 y 79 años)		
	Detección de depresión en la visita anual		
	Ecografía de la aorta abdominal (AAA) Para hombres de 65 a 75 años que hayan fumado		
PREVENIR HOY. PROTEGER TU MAÑANA.		Habla con tu profesional de la salud para saber qué pruebas de detección y vacunas son adecuadas para ti.	

Preguntas frecuentes

"Me siento bien. ¿Por qué necesito un chequeo?"

Muchas enfermedades graves —hipertensión, colesterol alto, diabetes precoz y cáncer— no presentan síntomas. Puedes sentirte perfectamente bien y tener un Problema grave que, si se detecta ahora, puede solucionarse. Esperar a sentirse mal suele significar esperar demasiado.

"¿Qué es una prueba de PSA? ¿Tengo que conseguir uno?"

El PSA es un análisis de sangre que puede detectar signos tempranos de cáncer de próstata. No es perfecto: puede dar falsas alarmas o detectar cánceres que nunca habrían causado problemas. Por eso es una decisión personal la que tomas con tu médico. Empieza esa conversación a los 50 años, o entre 40 y 45 si eres negro o tienes antecedentes familiares de cáncer de próstata.

"¿Cómo sé si tengo depresión?"

Señales comunes: sentirse triste o vacío, perder el interés en cosas que disfrutas, poca energía, problemas para dormir, irritabilidad o enfado, alejarse de la gente o pensamientos de muerte. En los hombres, la depresión suele manifestarse más como ira o consumo excesivo de alcohol que por tristeza. Si estos sentimientos duran más de 2 semanas, habla con tu médico. Es tratable.

"¿Es demasiado tarde para empezar a cuidar de mí mismo?"

No. Las investigaciones muestran que los cambios en el estilo de vida ayudan a cualquier edad. Dejar de fumar a los 60 sigue alargando tu vida. Perder peso a los 55 sigue bajando la presión arterial. Empezar a hacer ejercicio a los 70 sigue fortaleciendo el corazón. El mejor momento para empezar es ahora.

"Mi padre murió de un infarto a los 55. ¿Estoy en mayor riesgo?"

Sí. Un familiar varón de primer grado con enfermedad cardíaca antes de los 55 años aumenta significativamente tu riesgo. Díselo a tu médico: te recomendará hacer pruebas de colesterol y presión arterial más tempranas y frecuentes, y te ayudará a calcular tu riesgo personal de infarto a 10 años.

"¿Qué vacunas necesito como hombre adulto?"

Cada año: vacuna contra la gripe y refuerzo contra la COVID-19. Una vez de adulto: Tdap (tétanos/tos ferina). A partir de los 50: Shingrix (herpes zóster, 2 dosis). A los 60+: vacuna contra el VRS. A los 65+: vacuna neumocócica. Hasta 26 (decisión compartida hasta 45): vacuna contra el VPH. Pregunta a tu médico cuáles aún necesitas.

La conclusión

5 cosas que todo hombre debería hacer este año

1. Consulta a tu médico para una revisión médica — incluso si te sientes sano.
2. Conoce tus valores de presión arterial, colesterol y azúcar en sangre.
3. Hazte un cribado: cáncer de colon a 45+, TAC de pulmón si has fumado, ecografía AAA a 65–75.
4. Si tienes dificultades mentales o emocionales — pide ayuda. Llama o envía un mensaje al 988.
5. Mueve tu cuerpo, come mejor, duerme lo suficiente y deja el tabaco. Estos hábitos previenen más enfermedades que cualquier medicamento.

No tienes que ser perfecto. Solo tienes que empezar. Las personas que te quieren están contentas de que estés leyendo esto.

Fuentes y referencias

1. Fuerza de Tarea de Servicios Preventivos de EE. UU. (USPSTF). Todas las recomendaciones. [uspreventiveservicestaskforce.org](https://www.uspreventiveservicestaskforce.org)
2. Asociación Americana del Corazón (AHA). Estadísticas de enfermedades cardíacas y ictus — Actualización 2024. [heart.org](https://www.heart.org)
3. Asociación Americana de Urología (AUA). Guías clínicas, 2023. [auanet.org](https://www.auanet.org)
4. Asociación de Ansiedad y Depresión de América (ADAA). Estadísticas de salud mental masculina, 2023. [adaa.org](https://www.adaa.org)
5. Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) / NCHS. Informes Nacionales de Estadísticas Vitales, 2023–2024. [cdc.gov](https://www.cdc.gov)
6. Sociedad Americana del Cáncer (ACS). Datos y cifras sobre el cáncer 2024. [cancer.org](https://www.cancer.org)
7. Instituto Nacional de Salud Mental (NIMH). Hombres y salud mental, 2024. [nimh.nih.gov](https://www.nimh.nih.gov)
8. Comité Asesor sobre Prácticas de Inmunización (ACIP). Calendario de Inmunización para Adultos 2025–2026. [cdc.gov/vaccines](https://www.cdc.gov/vaccines)
9. Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. Directrices de Actividad Física para Estadounidenses, 2ª ed., 2022.
10. Arnett DK et al. 2019 Guía ACC/AHA sobre la prevención primaria de las ECV. JACC, 2019.
11. Oficina del Censo de EE. UU. Cobertura de seguro médico en Estados Unidos: 2022. Publicado en 2023.
12. Clínica Cleveland. Encuesta MENTion It, 2019. my.clevelandclinic.org
13. Whelton PK et al. 2017 Directrices de Hipertensión ACC/AHA. Hipertensión, 2018.
14. Ekelund U et al. Actividad física y mortalidad. Lancet, 2022.

.