

Noticias de Salud y Bienestar

Julio 2019



El verano está a la vuelta de la esquina y, para muchos, ¡esto significa más tiempo en el sol! Tanto si vas a ir de vacaciones a la playa o simplemente vas a pasar más tiempo al aire libre, es importante saber cómo cuidar de tu piel durante esta temporada.

¿Sabías que el cáncer de piel es el tipo más común de cáncer en el mundo? De hecho, representa casi la mitad de todos los casos de cáncer.

Aunque la mayoría de los casos de cáncer de piel son causados por una sobreexposición a la luz ultravioleta (UV) del sol, las camas de bronceado y las lámparas solares también son factores de riesgo.

Muchas personas sólo piensan en la protección cuando pasan el día fuera al sol en la playa, el lago o la piscina. Sin embargo, la exposición al sol es acumulativa, por lo que es importante seguir estas recomendaciones:

- No estar bajo la luz solar directa demasiado tiempo, especialmente entre las 10 de la mañana y las 4 de la tarde.
- Tener cuidado especial en la playa y en la nieve, ya que la arena, el agua y la nieve reflejan la luz solar.
- Usar una crema solar con factor de protección 30 o superior para estar al aire libre.
- Aplicar la crema solar a fondo, cubriendo todas las áreas de la piel expuesta, y reaplicar después de unas 2 horas.
- Comprobar la fecha de caducidad del protector solar, ya que sólo suelen ser efectivos durante unos 2 o 3 años.

PREVENCIÓN

Aunque las medidas descritas en el artículo anterior son importantes para prevenir el cáncer de piel, no se debe evitar el sol completamente. Pasar tiempo al aire libre, especialmente haciendo actividad física y estando en contacto con la naturaleza, es importante para el bienestar general. Además, el sol es nuestra fuente Principal de vitamina D, la cual es crucial para una buena salud.

Alrededor del 40% de los habitantes de Estados Unidos tienen deficiencia de vitamina D. Esto es preocupante, ya que desempeña un papel crucial en:

- La salud de los huesos
- El mantenimiento del sistema immune
- La prevención de la depression
- El control de la inflamación
- La prevención del dolor muscular y la debilidad

Muy pocos alimentos contienen vitamina D (aceite de hígado de bacalao, pez espada, salmón, atún en lata, yemas de huevo y sardinas) y necesitarías comerlos a diario para obtener suficiente. Algunos alimentos, como la leche, están fortificados con esta vitamina.

Esto significa que necesitamos pasar tiempo al sol para asegurar unos niveles adecuados. Entonces, ¿cómo podemos hacer esto de forma segura?

El mediodía es el mejor momento para obtener vitamina D de forma eficiente, lo cual significa que no necesitas pasar mucho tiempo al sol para obtener suficiente (y no deberías). El pigmento de tu piel se llama melanina y te protege del exceso de luz solar. Esto significa que las personas con la piel más oscura necesitan pasar más tiempo al sol para obtener suficiente vitamina D.

Cuanta más piel expongas, más vitamina D producirás. Si expones más o menos 1/3 de tu piel, sólo necesitarás unos 10-30 minutos de exposición tres veces por semana. Las personas de piel más oscura necesitarán más. También es importante saber que el protector solar reduce en gran medida la capacidad de sintetizar vitamina D. Por eso es mejor exponerse al sol sin protector solar y luego, después de 10-30 minutos, aplicarlo para evitar quemaduras y prevenir el cáncer.

DETECCIÓN

¿CONOCES LOS SIGNOS DEL CÁNCER DE PIEL?

PREVENIR Y DETECTAR EL CÁNCER DE PIEL ES TAN SIMPLE COMO

A B C D E!

La buena noticia es que el cáncer de piel se puede detectar de forma temprana. Examina tu piel regularmente para ver si crece algo o salen manchas o llagas que no cicatrizan rápidamente.

La regla **ABCDE** es una regla muy útil:

A de asimetría - la mitad de un lunar o una marca de nacimiento no coincide con la otra.

B de borde - los bordes son irregulares, estriados, desiguales o difusos.

C de color - el color no es el mismo en todas partes.

D de diámetro - la mancha mide más de 1/4 de pulgada (aunque los melanomas a veces pueden ser más pequeños).

E de evolución - el lunar cambia de tamaño, forma o color.

SI OBSERVAS CUALQUIERA DE ESTOS CAMBIOS, ENSÉÑASELOS A TU MÉDICO PARA RECIBIR EVALUACIÓN PROFESIONAL.

EJERCICIO DEL MES

8 CONSEJOS PARA HACER EJERCUCIO EN VERANO

Muchas personas se vuelven más activas durante los meses de verano, ya que el buen tiempo hace que las actividades al aire libre se disfruten más. Para otras personas, el calor del sol puede interferir con sus entrenamientos regulares.

En cualquier caso, aquí tienes algunos consejos para mantenerte activo en verano tomando precauciones de seguridad.



1. Aprovecha el buen tiempo para cambiar tus actividades. Por ejemplo, puedes jugar al plato volador en la playa o el parque, jugar al vóleybol, pasear en bicicleta alrededor de un lago o nadar en la piscina local.
2. Si normalmente sales a correr al aire libre, intenta encontrar una ruta con más sombra o el mejor momento del día para correr.
3. Evita el ejercicio al aire libre durante las horas de más calor del día (normalmente de 10 de la mañana a 3 de la tarde).
4. Vigila tu ritmo cardíaco. Tu cuerpo trabaja más duro cuando hace calor, por lo que puede que necesites bajar la intensidad de tus entrenamientos.
5. Si te preocupa mantener tu forma física, haz tu cardio a un ritmo más lento, pero añade ráfagas de velocidad de 30 segundos cada 3-5 minutos.
6. Bebe mucha agua antes, durante y después del ejercicio para prevenir la deshidratación.
7. Escucha a tu cuerpo y vigila los signos de insolación o golpe de calor, como los calambres musculares, la fatiga, el mareo, la falta de aliento, la desorientación o el pulso rápido.
8. Recárgate con frutas que tengan un alto contenido en agua, como la sandía, las uvas, el melón, la piña, etc. No sólo ayudan a rehidratarte, sino que además proporcionan carbohidratos saludables que pueden aumentar tu energía.



RECETA DEL MES

ENSALADA DE SANDÍA Y BAYAS

Esta refrescante ensalada de frutas es genial para un picnic o para un postre ligero. No sólo es deliciosa, también es supersaludable, ya que la fruta es rica en antioxidantes, vitamina C y fibra. Además, el yogur proporciona proteínas y probióticos. Para 6 personas.

Ingredientes:

- 2 tazas de sandía en trozos
- 1 taza de fresas en rodajas
- 1 taza de uvas cortadas por la mitad
- 1 taza arándanos azules
- 1/4 de taza de gerigo natural (sin azúcar o sabores)
- 1/4 de taza de jugo de naranja
- 1 cucharada de menta fresca picada
- 1 cucharadita de miel
- 1 cucharadita de cáscara de naranja



Instrucciones:

- Prepara toda la fruta para la ensalada y combinala en un tazón grande.
- Bate los ingredientes restantes para hacer el aderezo y échalo sobre la fruta.
- Mezcla bien y refrigera antes de servir.



Para obtener más información sobre recursos de salud y bienestar, visite nuestro sitio web www.4eap.com o

Llame para hablar con un Coordinador de Cuidado para obtener asistencia Gratuita y Confidencial

1-800-324-4327

Se Habla Español

Estrés/Ansiedad

Financias/Legal

Desarrollo de Carrera

Depresión

Salud y Bienestar



Interface EAP

www.4eap.com

COUNSEJEORS DE CRISIS DISPONIBLE 24/7

Luto/Pérdida

Problemas Familiares

Problemas de Alcohol y Drogas

Relaciones/Matrimonio

Equilibrio de Trabajo/Vida

Su empleador ha contratado a Interface EAP para brindarle un Programa de Asistencia para Empleados. Los servicios bajo su PAE (EAP) están disponibles para usted, cónyuge y dependientes elegibles menores de 26 años.