



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Seguridad al aire libre

Maneras seguras de divertirse bajo el sol.

Seguridad bajo el sol

El cáncer de piel es el tipo de cáncer más común en los Estados Unidos. La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para protegerse y proteger a su familia.

¿Qué provoca el cáncer de piel?

La mayoría de los cánceres de piel son provocados por una excesiva exposición a los rayos ultravioleta (UV). Las formas más comunes de exposición a los rayos UV son el sol y las lámparas para broncearse.

Nociones básicas para protegerse del sol

Protéjase de los nocivos rayos UV todos los días. A continuación encontrará algunos consejos útiles para protegerse:

- **Cúbrase**

Use ropa que proteja su piel lo más posible. Pero cuidado: cubrirse no bloquea todos los rayos UV.

- **Póngase pantalla solar**

Use pantalla solar con factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o más. Para obtener los mejores resultados, aplíquela cada dos horas.

- **Use anteojos de sol**

Protéjase los ojos y la piel sensible que los rodea con anteojos de sol que bloqueen los rayos UV. Los marcos grandes y envolventes ayudan a brindar la mejor protección desde todos los ángulos.

- **Use sombrero**

Como última medida, protéjase del sol con un sombrero. Use un sombrero que tenga un ala todo alrededor de por lo menos dos a tres pulgadas, para obtener la mejor protección.



Consejos contra las garrapatas

Las garrapatas son pequeños animales similares a las arañas que pican la piel para alimentarse de sangre. La mayoría de las picaduras de garrapatas se producen entre el comienzo de la primavera y el final del verano, en lugares donde hay muchos animales salvajes y pájaros.

Evite las garrapatas

Consejos rápidos para evitar las picaduras de garrapatas:

- Si se encuentra en una zona donde es posible que vivan garrapatas, examínesse la piel y el cuero cabelludo apenas llegue a su hogar. Revise también a sus mascotas.
- Use un repelente de insectos, pero hágalo de manera segura y lea atentamente la etiqueta.
- Cúbrase la piel lo más posible cuando esté trabajando o jugando en una zona boscosa o cubierta de hierba.

Cómo retirar las garrapatas

La mayoría de las picaduras de garrapatas no causan enfermedades graves. Pero es importante retirar la garrapata apenas la encuentra. Esta es la mejor manera de hacerlo:

- Use pinzas. Si no tiene pinzas, use guantes o cúbrase las manos con papel tisú y use los dedos.
- Sujete la garrapata cerca de la boca (donde está enganchada a la piel). No la sujete por el cuerpo que está lleno de sangre.
- Tire de la garrapata en forma perpendicular a la piel o hasta que la boca se suelte. No la retuerza, ya que esto puede hacer que la cabeza se separe del cuerpo.

Fuentes: www.healthfinder.gov; www.cancer.org; www.aad.org y www.WebMD.com.

La marca de servicio registrada "Cigna" y el logo "Tree of Life" son de propiedad de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, y a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc. y Cigna Behavioral Health, Inc. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

848081SP 07/12 © 2012 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

