

CUIDAR SU SALUD DESDE AFUERA HACIA ADENTRO

Su piel es el órgano más grande del cuerpo y una de las primeras líneas de defensa contra las infecciones. Mantenerla sana no es solo una cuestión de apariencia. Para las personas con enfermedades crónicas, como la diabetes, la hipertensión o las afecciones respiratorias, un buen cuidado de la piel desempeña un papel importante en la prevención de complicaciones y el mantenimiento de la salud general.

La protección solar es importante para todos

El daño por exposición al sol puede afectar a todos los tonos de piel durante todo el año, no solo en verano. Proteger la piel ayuda a reducir el riesgo de cáncer de piel y envejecimiento prematuro.

Las siguientes son algunas medidas que puede tomar para proteger la piel:

- Utilice diariamente un protector solar de amplio espectro con FPS 50+.
- Aplíquelo nuevamente cada dos horas y después de nadar o sudar.
- Use ropa con protección, sombrero de ala ancha y gafas de sol.
- Busque la sombra siempre que sea posible.

Consejo: Algunos medicamentos (incluidos determinados antibióticos, antiinflamatorios y medicamentos para el corazón o la salud mental) pueden aumentar la sensibilidad al sol. Lea las etiquetas o pregunte a su proveedor.

Cuidados adicionales para afecciones crónicas

Las afecciones crónicas pueden afectar a la circulación, la cicatrización y la hidratación de la piel, por lo que el cuidado diario de la piel es aún más importante.

- Manténgase hidratado y lleve una alimentación equilibrada.
- Utilice limpiadores e hidratantes suaves y sin perfume.
- Evite fumar, llevar ropa ajustada y usar agua muy caliente.

- Mantenga la piel limpia y seca, especialmente en los pliegues.
- Controle la piel a diario para detectar cambios, especialmente en los pies.

Cuándo buscar atención médica

Comuníquese con su profesional de la salud si nota que tiene:

- heridas o llagas que no cicatrizan;
- signos de infección (enrojecimiento, calor, hinchazón o pus);
- cambios bruscos de color o hinchazón;
- picazón o sarpullido intenso.

Tomar algunas medidas simples cada día puede ayudarle a proteger la piel y a controlar mejor su afección crónica. Si tiene dudas, hable con su equipo de atención médica.

A-B-C-D-Es

¿LUNAR o MELANOMA?

CARACTERÍSTICAS DEL LUNAR	BENIGNO	VER A UN PROVEEDOR
A ASIMETRÍA Una mitad de la mancha es distinta de la otra mitad.		
B BORDE Los bordes de la mancha son irregulares o borrosos.		
C COLOR Hay varios colores (marrón, tostado, negro).		
D DIÁMETRO La mancha es más ancha que la goma de borrar de un lápiz (1/4 de pulgada).		
E EVOLUCIÓN Hay cambios de tamaño, forma, color o elevación.		

LA MEMBRESÍA TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Ser **miembro activo de TakeControl** no solo mejora su salud, sino que seguir el programa como parte del incentivo del plan médico HII Anthem significa que toda su atención en el Centro de Salud Familiar HII es gratuita. Escanee el código QR para obtener más información.

Comuníquese con el equipo de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un miembro **activo**.

Newport News: 757-327-4183 | Ingalls: 228-205-7667
takecontrol@quadmedical.com

QuadMed

TakeControl>>>>

PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



Escanee el código para acceder hoy mismo al sitio web de TakeControl.