

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 también hace que los medicamentos y suministros relacionados con su afección sean más accesibles. Bajo la dirección del Plan de Salud y Bienestar Quad/Graphics, la inscripción en Rx Savings Solutions es necesaria para mantener una membresía activa en el programa TakeControl y calificar para los beneficios de medicamentos recetados. Escanee el código QR para obtener más información.

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

855-717-4688 | takecontrol@quadmedical.com

QuadMed

TakeControl>>>>

PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



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