



SUPPORTING YOUR HEALTH FROM THE OUTSIDE IN

Your skin is your body’s largest organ—and one of your first lines of defense against infection. Keeping it healthy isn’t just about appearance. For people managing chronic conditions like diabetes, high blood pressure, or respiratory conditions, good skin care plays an important role in preventing complications and supporting overall health.

Sun protection matters for everyone

Sun damage can affect all skin tones, year-round—not just in the summer. Protecting your skin helps reduce the risk of skin cancer and premature aging.

Here are some steps to take to protect your skin:

- Use a broad-spectrum SPF 50+ sunscreen daily
- Reapply every two hours and after swimming or sweating
- Wear protective clothing, a wide-brimmed hat, and sunglasses
- Seek shade whenever possible

Tip: Some medications (including certain antibiotics, anti-inflammatories, and heart or mental health medications) can increase sun sensitivity. Check your labels or ask your provider.

Extra care for chronic conditions

Chronic conditions can affect circulation, healing, and skin hydration—making daily skin care even more important.

- Stay hydrated and maintain balanced nutrition
- Use gentle, fragrance-free cleansers and moisturizers
- Avoid smoking, tight clothing, and very hot water
- Keep skin clean and dry, especially in folds
- Check your skin daily for changes—especially your feet

When to seek care

Contact your healthcare provider if you notice:

- Non-healing wounds or sores
- Signs of infection (redness, warmth, swelling, or pus)
- Sudden color changes or swelling
- Severe itching or rash

Taking a few simple steps each day can help protect your skin and support better management of your chronic condition. If you have concerns, talk with your healthcare team.

A-B-C-D-Es

MOLE or MELANOMA?

MOLE FEATURES	BENIGN	SEE PROVIDER
A ASSYMETRY One half of the spot is unlike the other half.		
B BORDER The edges of the spot are irregular or blurred.		
C COLOR There are various colors (brown, tan, black).		
D DIAMETER The spot is wider than a pencil eraser (1/4 inch).		
E EVOLVING There are changes in size, shape color or elevation.		

MEMBERSHIP HAS ITS REWARDS >>>>

Being an [active](#) TakeControl member improves your health and can make your condition-related medications and supplies more affordable. At the direction of the Quad/Graphics Health and Welfare Plan, enrollment in Rx Savings Solutions is required for active membership in the TakeControl program and to qualify for prescription benefits. Scan the QR code to learn more.

Contact the TakeControl team to learn more about becoming an [active](#) member.

855-717-4688 | takecontrol@quadmedical.com

QuadMed
TakeControl>>>>
CONDITION MANAGEMENT PROGRAM



Scan the code to access the TakeControl website today.

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.