

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

La detección temprana del melanoma puede salvarle la vida. Cualquiera sea su edad, si le aparece un lunar nuevo o alguno existente cambia de aspecto, hágalos ver por un dermatólogo.



Cómo protegerse del sol de verano

Finalmente, ha llegado el verano y es un momento ideal para estar al aire libre. Disfrute del sol de verano, pero asegúrese de tomar medidas para proteger su piel mientras esté al aire libre. Si estará expuesto al sol durante más de 15 minutos, tenga en cuenta las siguientes precauciones:

- Use una pantalla solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 15 como mínimo. Lea la etiqueta para asegurarse de que lo proteja de los rayos UV (ultravioleta) A y B.
- Aplique una capa delgada de pantalla solar 15 minutos antes de la exposición. Vuelva a aplicar una capa cada dos horas.
- Use ropa de colores claros, holgada y con mangas largas, y un sombrero de ala ancha.
- Protéjase los ojos con anteojos de sol que brinden protección contra los rayos UV.
- Beba mucha agua: transpirar ayuda a enfriar la piel.
- Evite el sol entre las 10 a.m. y las 3 p.m., cuando los rayos queman más.
- Tenga especial precaución al estar cerca del agua y la arena. Estos dos factores reflejan los rayos perjudiciales del sol, lo que aumenta las probabilidades de sufrir quemaduras solares.

Fuente: WebMD®

Qué hacer si su hijo sufre una quemadura solar

Es posible que los niños sufran una quemadura solar después de un largo día en la playa o el parque. Quizás parezcan estar perfectos durante el día, pero más tarde muestren signos de quemadura solar, como dolor y malestar. Los síntomas suelen hacerse más intensos varias horas después de la exposición al sol. Algunos también sufren escalofríos. Cuando la piel se reseque a causa del sol, es posible que su hijo sienta que la piel le tira y le pica; y si se quema, la piel comenzará a pelarse alrededor de una semana después de la quemadura.



Si su hijo sufre una quemadura solar, haga lo siguiente:

- Manténgalo en un lugar cerrado o a la sombra hasta que la quemadura se cure. Evite la exposición al sol, ya que aumentará el dolor y la gravedad de la quemadura.
- Para ayudar a aliviar el dolor y el ardor, prepárele un baño fresco (no frío), o aplíquele suavemente compresas húmedas y frescas sobre la piel.
- Aplique gel de aloe vera puro (disponible en la mayoría de las farmacias) sobre cualquier área con quemaduras. Aliviará el dolor y ayudará a que la piel se reponga más rápido.
- Adminístrele un analgésico, como acetaminofeno o ibuprofeno, y aplíquele un analgésico postsolar en aerosol de venta sin receta médica. (Si su hijo es un niño o adolescente, no le dé aspirina).
- Una crema humectante rehidratará la piel y ayudará a reducir la inflamación. En las áreas con quemaduras más graves, aplique una capa delgada de crema con hidrocortisona al 1%. (No use productos con vaselina, ya que impiden la liberación del exceso de calor y la transpiración. Evite los productos que contengan benzocaína, ya que pueden provocar irritación cutánea o una reacción alérgica).
- Si la quemadura es grave y aparecen ampollas, consulte a su médico.

Fuente: KidsHealth.org



"CIGNA" es una marca de servicio registrada de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a International Rehabilitation Associates, Inc. (Intracorp), CIGNA Behavioral Health, Inc. y vielfe Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.