

A photograph of a man with a beard and dark hair, wearing a dark shirt, applying sunscreen to the face of a young girl with brown hair in a ponytail, wearing a blue and white polka-dot swimsuit. The background is a rocky, outdoor setting. A large white outline of a heart is superimposed over the top right of the image.

Deje que su salud brille

Cáncer de piel y protección contra el sol

No hay nada mejor que disfrutar al aire libre. Pero divertirse al sol puede traer consigo algunos riesgos para la salud, como por ejemplo, alguna quemadura. Tómese un momento para aprender a detectar problemas como el cáncer de piel y cómo proteger su piel del sol.

Conozca su piel

El cáncer de piel es curable si se detecta y se trata a tiempo. Revise su cuerpo una vez al mes y busque cualquier crecimiento nuevo de la piel o un cambio en el crecimiento de esta. Aprenda la regla ABCDE de la detección temprana.

Además, asegúrese de que su médico le revise la piel en los exámenes de salud de rutina y pídale a un amigo o familiar que revise aquellas zonas que usted no llegue a visualizar. El cáncer de piel suele aparecer en el torso en los hombres y en las piernas en las mujeres.

Asimetría: la mitad del lunar no coincide con la otra.

Borde irregular: los bordes del lunar son desiguales, dentados o borrosos.

Color: el color de la piel no es uniforme. Hay tonos bronceado, marrón y negro junto con pizcas de rojo, blanco y azul.

Diámetro: el tamaño del lunar es superior a $\frac{1}{4}$ de pulgada o aproximadamente del tamaño de la goma de borrar de un lápiz.

Evolución: hay un cambio en el tamaño, la forma o los síntomas del crecimiento.

“Aetna” es el nombre comercial que se utiliza en los productos y servicios proporcionados por una o más de las compañías subsidiarias del grupo Aetna, entre las que se incluyen Aetna Life Insurance Company y sus filiales (denominadas “Aetna”).

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

45.03.446.2 (1/20)

 **aetna™**

Protéjase del sol

Sea inteligente a la hora de exponerse al sol. Cúbrase y tome mucha agua. Si se mantiene hidratado, podrá evitar las náuseas, los dolores de cabeza y el cansancio.

Estas son algunas simples maneras de proteger su piel:



Busque la sombra

Cuando pueda, evite la luz solar directa. Busque la sombra debajo de una sombrilla, un árbol u otra área cubierta.



Use sombrero

Use un sombrero con ala todo el tiempo. Debe teparle el rostro, las orejas y la parte de atrás del cuello.



Use pantalla solar

Antes de salir, colóquese pantalla solar con FPS (factor de protección solar) 30 como mínimo. Hágalo incluso en días parcialmente nublados o días fríos.



Use anteojos de sol

Use anteojos de sol que bloqueen los rayos UVA y UVB (ultravioleta). Protegen los ojos y reducen el riesgo de cataratas. Los anteojos de sol envolventes son mejores.



Elija la ropa correcta

Use camisas y pantalones de mangas largas. Las telas con protección solar con FPU (factor de protección ultravioleta) 40 es como usar una loción con FPS 30.

Recuerde protegerse cuando esté al sol mientras se divierte al aire libre. Para obtener más información, regístrese o inicie sesión en [Aetna.com](https://www.aetna.com) y busque en “Stay Healthy” (Manténgase saludable).

Material protegido por derechos de autor adaptado con el permiso de Healthwise, Incorporated. Esta información no pretende reemplazar el asesoramiento de un médico. Aetna y Healthwise no se responsabilizan de las decisiones que usted tome sobre la base de esta información. Si tiene necesidades específicas del cuidado de la salud o quiere información médica más completa, consulte a su médico u otro proveedor del cuidado de la salud. Para obtener más información sobre los planes de Aetna, consulte en [Aetna.com](https://www.aetna.com).