En Buena Salud

Mensual Bienestar Destacar por PSA

MANTENGA SU PIEL SANA - LA IMPORTANCIA DE PROTEGER SU CAPA EXTERIOR

¿Sabía que la piel es el órgano más grande de tu cuerpo? En promedio, un adulto tiene aproximadamente 5.5 libras de piel. Aunque la piel es el órgano más grande, muchas personas descuidan su cuidado. Si mantiene su piel sana, puede protegerse de las lesiones, limitar la deshidratación, regular la temperatura corporal, prevenir infecciones y producir vitamina D. En el boletín de este mes, aprenda consejos para mantener su piel sana y así reducir las posibilidades de desarrollar el cáncer más común del mundo, el cáncer de piel.

Consejos para tener una piel sana

Muchos de nosotros damos por sentada nuestra piel, descuidándola hasta que aparece un verdadero problema. Aunque este sea tu caso, no es demasiado tarde para cuidar tu piel. Aquí tienes algunos consejos importantes para mantener tu piel sana.

1. Báñese a diario con agua tibia y utiliza productos suaves que no irriten tu piel
2. Utilice la protección solar. Los dermatólogos recomiendan usar una protección solar de al menos el 30 %. El FPS 30 bloquea aproximadamente el 97 % de los rayos UVB.
3. No utilice camas de bronceado
4. Hidrate la piel seca
5. Disminuya el estrés
6. ¡Duerma! Cuando se duerme, aumenta el flujo sanguíneo hacia la piel, lo que la nutre y la mantiene sana.
7. Mantenga una dieta sana y un peso saludable. La piel estirada por el aumento de peso no es una piel sana.

Cáncer de piel

El cáncer es una de las mayores amenazas para la piel. El cáncer de piel es el tipo de cáncer más frecuente en Estados Unidos y en todo el mundo.
Según SkinCancer.org:

- Uno de cada cinco estadounidenses desarrollará un cáncer de piel antes de los 70 años.
- Más de dos personas mueren de cáncer de piel cada hora.
- Tener cinco o más quemaduras solares duplica el riesgo de melanoma.
- Cuando se detecta a tiempo, la tasa de supervivencia a cinco años del melanoma es del 99 %.

El cáncer de piel cambia el aspecto de la piel, por lo que es importante inspeccionarla para reconocer si se produce algún cambio. El cáncer de piel suele aparecer en forma de manchas rojas y escamosas o llagas en la piel. Suele aparecer en zonas expuestas al sol y puede tener una forma irregular. Siempre que notes un cambio en tu piel, es fundamental que acudas a un dermatólogo certificado para que pueda evaluar. La detección temprana es clave y puede significar la diferencia entre la vida y la muerte.
Para prevenir el cáncer de piel, es importante:

- Evitar el sol en la medida de lo posible, especialmente entre 10:00 am a 4:00 pm
- Evitar las quemaduras solares
- Evitar el bronceado y no utilizar nunca camas o lámparas de bronceado
- Cubra su piel, ojos y cabeza cuando esté al sol
- Utilice un protector solar de 30 FPS mínimo

Su piel es una parte importante de su cuerpo. Cuídela hoy para que ella pueda cuidar de usted.

Toda la investigación y material clínico publicaron por el PSA Insurance & Financial Services está para los propósitos informativos solamente. Se anima a los lectores que confirmen la información contenida adjunto con otras fuentes. Los pacientes y los consumidores deben repasar la información cuidadosamente con su abastecedor profesional del cuidado médico. La información no se piensa para substituir el consejo médico ofrecido por los médicos. ©2022 PSA Insurance & Financial Services.