



## Protege tu piel: Protección solar

La exposición a los rayos ultravioleta (UV) del sol puede causar quemaduras solares, envejecimiento prematuro y aumentar el riesgo de desarrollar cáncer de piel. Según el Instituto Nacional del Cáncer, en 2024 se estimaron [100.640 casos nuevos](#) de melanomas cutáneos y 8.290 muertes relacionadas.

Las quemaduras solares se producen cuando los rayos UV invisibles del sol dañan la piel. Usar protector solar con la cantidad adecuada de FPS (Factor de Protección Solar) puede ayudar a protegerte del sol. Todas las personas, deberían usar FPS 30 o superior; sin

embargo, los ingredientes del protector solar son igual de importantes para determinar su eficacia. Siempre elige productos de amplio espectro protegen la piel tanto de los rayos UVB ([rayos que queman](#)) como de los [rayos UVA \(rayos que envejecen\)](#). Evita los protectores solares que contienen [oxibenzona y palmitato de retinilo](#), ya que estos ingredientes pueden ser perjudiciales para la salud hormonal y aumentar las probabilidades de desarrollar cáncer de piel.

Según la Academia Estadounidense de Dermatología, una encuesta reciente a más de 1000 adultos estadounidenses reveló que el 67% cree erróneamente que el protector solar con FPS 30 ofrece el doble de protección que el FPS 15.

Cuando las quemaduras solares se vuelven suficientemente graves, puedes sufrir fotoalergia. Los síntomas de la fotoalergia son los mismos que los de una quemadura solar típica, pero son mucho más graves. Los síntomas de la fotoalergia incluyen deshidratación, infección cutánea, dolor de cabeza, náuseas y vómitos, y fiebre o escalofríos.

Si experimentas síntomas de fotoalergia:

- Evita la exposición al sol.
- Toma una ducha fría y aplica compresas frías en las zonas afectadas.
- Mantente hidratado. Evita el alcohol y la cafeína, ya que deshidratan el cuerpo.
- Aplica aloe vera o lociones calmantes para ayudar a calmar e hidratar la piel.
- Toma analgésicos de venta libre para aliviar el dolor y la inflamación.
- Protege las ampollas con una venda limpia y suelta, y no las revientes.
- Busca atención médica si presentas fiebre alta, dolor intenso, confusión o muestras signos de deshidratación.



## ASPECTOS DESTACADOS DE LOS BENEFICIOS

### Atención de urgencias o salas de emergencia independientes

¿Alguna vez te has encontrado en la situación de dudar entre ir a urgencias o a una sala de emergencias? Aunque parecen similares, ambos difieren en varios aspectos. Saber a dónde ir puede ayudar a ahorrar tiempo y dinero.

Las salas de emergencias independientes deberían ser utilizadas por quienes experimentan afecciones potencialmente mortales. Si necesitas atención médica inmediata, la sala de emergencias es tu mejor opción. Por otro lado, las salas de urgencias son un punto intermedio entre tu médico de cabecera (PCP) y la sala de emergencias. Si la lesión o enfermedad no pone en peligro tu vida, pero no puedes esperar hasta que puedas ver a tu médico de cabecera, acude a una sala de urgencias. La siguiente lista detalla algunos factores a considerar antes de elegir a dónde ir.

#### Sala de emergencias independiente

**Gravedad:** Afecciones potencialmente mortales como dolor torácico, dolor abdominal intenso, traumatismos craneoencefálicos y hemorragias incontrolables

**Horario:** 24 horas, los 7 días de la semana

**Costo:** Mayor costo debido a la mayor calidad de atención y los recursos disponibles

**Personal:** Médicos y enfermeros de urgencias certificados y capacitados en atención de emergencias

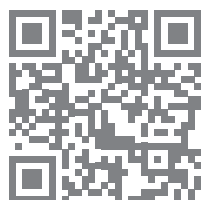
#### Atención de urgencias

**Gravedad:** Afecciones leves como esguinces, cortes menores, infecciones del tracto urinario y dolor de oído

**Horario:** Generalmente opera en horario laboral normal, con algunos fines de semana y horarios nocturnos; no las 24 horas, los 7 días de la semana

**Costo:** Más económico que la sala de emergencias; tiempos de espera más cortos.

**Personal:** Principalmente asistentes médicos (PA), enfermeros especializados y, en ocasiones, médicos



LDBLIFESTYLEBENEFITS.COM

**BONUS ARTICLES: Cómo dejar de consumir gluten: Enfermedad celíaca 101, Más allá del campo de batalla: Comprender los desafíos de salud de los veteranos**