

NOTICIAS DE JULIO 2021

Empoderándote con información
para tu bienestar emocional y físico

Mes de la seguridad UV

CONTENIDO

- 2 // Consejos de seguridad UV
- 3 // Historia de éxito: Becky St. John
- 4 // Efectos del alcohol en la salud física y mental

.....

Más del 90% de los cánceres de piel están asociados a la radiación ultravioleta (UV) del sol.

Cada año se diagnostican más personas con cáncer de piel en los Estados Unidos que el resto de los cánceres combinados. Uno de cada cinco estadounidenses padecerá de cáncer de piel en su vida, y es el segundo tipo de cáncer más diagnosticado entre las personas de 15-29 años. Cuando se detecta temprano, el cáncer de piel tiene una tasa de supervivencia de 98%.

.....



800.395.1616

<https://www.ibhsolutions.com/members/>

Concientización sobre la seguridad UV



Las personas, sin importar el color de la piel, corren el riesgo de sufrir los efectos nocivos de la radiación UV.

Ten aún más cuidado si tienes el cabello rubio o pelirrojo, ojos azules o verdes, o piel pálida que se insola o se llena de pecas con facilidad.



Los rayos UV pueden atravesar las nubes.

Te puedes quemar en un día fresco o nublado. Revisa el índice de rayos UV en tu aplicación del tiempo o en la emisión de televisión del tiempo y protégete.



Los medicamentos pueden aumentar la sensibilidad al sol.

Incluyendo las pastillas anticonceptivas, los antibióticos, los antihistamínicos, los AINES, entre otros. Consulta a tu médico o farmacéuta.



Más personas contraen cáncer de piel por bronceado en interiores que cáncer de pulmón por el tabaquismo.

Los dispositivos de bronceado en interiores emiten rayos UV de hasta 10-15 veces más potencia que el sol en su intensidad máxima.



Tu riesgo para cáncer de piel se duplica si te has insolado más de cinco veces.

El uso diario de un protector de SPF 15 o más reduce el riesgo de desarrollar cáncer de piel en un 50%.



Protégete con ropa y lentes de sol.

La ropa con etiqueta de protección UV, los colores más oscuros y las telas con tejidos ajustados proporcionan una gran protección. Usa un sombrero alado y lentes de sol 100% UVA/ UVB.

Consejos de seguridad UV

AYUDA PARA EL DOLOR DE CABEZA POR CALOR

Los dolores de cabeza provocados por el calor pueden ser un signo de agotamiento por calor o deshidratación. Toma agua y busca la sombra.

UNA ONZA DE PREVENCIÓN

Aplica una onza de protector solar (lo suficiente para llenar un shot) para cubrir toda tu piel sin ropa.

NO ME OLVIDES

Aplica protector solar en áreas normalmente olvidadas como la parte superior de los pies, tu cuello, tus orejas y la parte superior de tu cabeza.

SECCIÓN DE NIÑOS

Es seguro usar protector solar en niños mayores a los 6 meses. Vístalos en ropa protectora, un sombrero alado y lentes de sol.

DE VIAJE

Use protector solar en viajes de larga distancia. Las ventanas laterales y traseras de los vehículos no protegen contra el cáncer de piel causando rayos UVA.

EN LA SOMBRA

Busca la sombra entre las 10 a.m. y las 4 p.m. Lleva una sombrilla o una tienda de campaña para crear tu propia sombra.

Historia de éxito: Becky St. John, 66 años

Las personas con diabetes deben tomar cuidados especiales para proteger sus pies y ojos del sol.

Como Becky tenía diabetes, presión arterial alta y resultados de laboratorio fuera de rango, trabajó con la enfermera defensora de la salud Maribel. Cuando le dijeron a Becky por primera vez que tenía diabetes, se negaba a creerlo. Estaba muy asustada, pero luego Maribel le explicó los resultados de laboratorio y formuló estrategias para los siguientes pasos de Becky el camino de la salud. Maribel le dio a Becky consejos útiles y así ella pudo empezar a comer de forma más inteligente para ayudar a gestionar su condición de salud.

Le preguntamos a Becky cuál fue la mejor parte del programa para ella. Esto es lo que dijo:

“ Maribel me enseñó el significado de valores de laboratorio como A1C y glucemia. Ella fue muy comprensiva y me ayudó a analizar una dieta saludable para el control de la diabetes. Me ayudó a ser responsable. ¡Me encantó escuchar sus historias y consejos! ”



Información de salud:

- » Resultados de laboratorio fuera de rango
- » Diabetes
- » Hipertensión
- » IMC mayor a 30



Mes de la concientización sobre el alcohol

Efectos del alcohol en la salud mental y física

Julio es el mes de la concientización sobre el alcohol. No existe otra sustancia, legal o ilegal, de la que los adultos y jóvenes de los Estados Unidos hagan más uso, abuso y mal uso que el alcohol. El alcohol puede causar daños irreversibles si lo consumes en exceso. El alcohol tiene muchos efectos ampliamente conocidos a corto y largo plazo. En el corto plazo, una vez pasados los cambios de humor, se puede experimentar una resaca.

- En los Estados Unidos, uno de cada seis adultos (38 millones) tienen un trastorno por consumo de alcohol. -

Las resacas a menudo incluyen sensaciones de deshidratación, niebla mental, dolor de cabeza y náusea. En el largo plazo, el consumo excesivo de alcohol puede provocar grandes daños en los órganos y problemas en la memoria. El abuso de alcohol consiste en beber de tal forma que causa problemas en la vida de una persona. Algunos ejemplos incluyen descuidar las responsabilidades en el trabajo o en la casa, seguir bebiendo, aunque cause problemas en las relaciones, o tener problemas legales (como conducir bajo la influencia del alcohol) por la bebida.

Revisa las siguientes preguntas. Si respondes afirmativamente a la mayoría de ellas es probable que estés bebiendo demasiado:

- » ¿Tu personalidad cambia cuando bebes?
- » ¿Bebes para evadir tus problemas o para tener valor?
- » ¿Has perdido citas o faltado al trabajo por la bebida?
- » ¿Es difícil detenerse después de dos tragos y siempre acaba borracho?
- » ¿Ha intentado dejar de beber o beber menos y no ha podido hacerlo?
- » ¿Tiene problemas para recordar cosas después de beber?
- » ¿Se arrepiente de las cosas que hizo mientras bebía?
- » ¿Ha expresado su familia o amigos preocupación sobre su bebida?
- » ¿Su trabajo y su vida personal se han visto afectada por la bebida?

Pide ayuda y apoyo a tus amigos y familiares. Las personas que se preocupan por ti estarán felices de apoyar tus esfuerzos para reducir tu consumo de alcohol. Si necesitas ayuda, comunícate con el programa de asistencia al empleado de tu empleador o a tu médico de atención primaria.

800.395.1616

<https://www.ibhsolutions.com/members/>

No te pierdas nuestro webinario de julio



El webinario destacado de este mes

Herramientas para gestionar el estrés y desarrollar una mentalidad saludable

14 de julio de 2021 de 12 m. a 1 p.m. PST

Todo el mundo está estresado. Las responsabilidades de vivir en el mundo moderno pueden ser abrumadoras. Nuestra mentalidad tiene una gran influencia sobre nuestros niveles de estrés y en muchas áreas de la vida, incluyendo el bienestar físico y emocional, las relaciones y el éxito personal y profesional. En este seminario, conocerás técnicas para gestionar y aliviar el estrés y hablaremos sobre estrategias para realizar pequeños cambios en el pensamiento que permitirán que lidiemos con eventos desafiantes de manera más efectiva y que experimentemos una mayor sensación de satisfacción.

Regístrate usando el siguiente enlace:

<https://www.ibhsolutions.com/july-webinar-2021/>