

# Para la buena salud

## Protección y cuidado de la piel

**En Aetna, creemos que no hay nada más importante que su salud. Por eso nos complace entregarle información que lo ayudará a controlar su salud.**

**Siga leyendo para aprender más.**

### Su piel de la cabeza a los pies

Usted tiene una gran cantidad de piel, aproximadamente 20 pies cuadrados. Con tanta piel expuesta al calor y al frío, al viento y al sol, no es raro que usted tenga algún bulto o imperfección. ¿Y esa franja de piel escamosa en su rodilla (podría ser psoriasis) o esa parte de piel áspera y roja en su nariz (podría ser cáncer de piel)? ¿Es grave? ¿Existe un remedio o algún tipo de tratamiento? La respuesta a esta última pregunta por lo general es "sí".

Reimpreso con autorización de Aetna IntelliHealth® y la Escuela de Medicina de Harvard (www.intelihealth.com). El contenido médico fue revisado por la Facultad de la Escuela de Medicina de Harvard. Copyright 1996 – 2005.

Si desea información adicional, la encontrará en el sitio web de información de salud para el consumidor de Aetna, Aetna IntelliHealth®, en <http://www.intelihealth.com/IH/ihtIHW000/9103/21367/245903.html?d=dmContent>. Este mensaje sólo tiene propósitos informativos, no constituye consejo médico, y no pretende sustituir la atención médica apropiada que brinda un médico.

**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 compañías Aetna que ofrecen, aseguran o administran cobertura de beneficios se incluyen: Aetna Health Inc., Aetna Health of California Inc., Aetna Health of the Carolinas Inc., Aetna Health of Illinois Inc., Aetna Health Insurance Company of New York, Corporate Health Insurance Company y/o Aetna Life Insurance Company.**

### Comenzar a evitar el cáncer y el envejecimiento de la piel desde temprano

Las enfermedades de la piel más graves: el cáncer y el envejecimiento prematuro de la piel del rostro, por lo general pueden prevenirse. El riesgo de envejecimiento prematuro de la piel y de cáncer de las células basales y escamosas puede reducirse fácilmente si usted se protege de los rayos ultravioletas del sol, que dañan el ADN de las células de la piel y pueden producir cáncer.

Aunque es importante para los adultos utilizar abundante filtro solar, los niños también necesitan protección. Aproximadamente el 80% de la exposición al sol de una persona durante toda su vida ocurre antes de los 18 años de edad. Solamente un par de quemaduras de sol con ampollas en la niñez aumentan el riesgo posterior de cáncer de piel, según la Academia Americana de Dermatología (American Academy of Dermatology). El arrugamiento profundo y el aspecto curtido de la piel del rostro cuando envejece, pueden atribuirse al daño causado por la luz solar. Observe un área de su piel que rara vez esté expuesta al sol, como por ejemplo la parte interior del brazo superior. Compárela con la piel del dorso de sus manos o del rostro, para poder apreciar

cómo el sol afecta a su piel. Aunque de manera menos significativa, fumar también produce arrugamiento de la piel.

Protegerse del sol significa más que simplemente ponerse gran cantidad de filtro solar. Si bien el uso de filtro solar es preferible a ninguno, la mejor manera de protegerse es evitando la luz solar directa entre las 10 a.m. y las 3 p.m.

**Haga clic aquí** para ver más información sobre su piel de la cabeza a los pies.

### Visite su sitio web personal de autoservicio para suscriptores

Su sitio seguro para suscriptores en Internet, Aetna Navigator™, está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana. Utilícelo para realizar transacciones comunes relacionadas con sus planes médicos, dentales, medicamentos con receta o planes de cuentas flexibles de gastos (FSA) de Aetna. Puede enviar mensajes en línea a Servicio al Cliente de Aetna, y tener acceso a información de reclamaciones, cobertura e información general de salud, así como a herramientas de apoyo para la toma de decisiones. Regístrese e ingrese a Aetna Navigator [www.aetna.com](http://www.aetna.com).