

Buena Salud

VERANO 2018

Protege tu piel P2

Sea un lector de verano p3

Maneras de mantener a los niños frescos P4

Golpe de calor P5

Merienda saludable P6





Proteja su piel del daño solar

Es importante proteger su piel del sol en todo momento. Una quemadura solar puede ocurrir cada vez que está afuera: en el patio de recreo, en la cancha de básquetbol, incluso dando un paseo. Eso no significa que necesite permanecer adentro, solo necesita prepararse para estar en el sol. Solo se necesitan unas pocas quemaduras de sol para arriesgarse a contraer cáncer de piel. El cáncer de piel es un crecimiento extraño de las células de la piel. Con mayor frecuencia se desarrolla en áreas de la piel expuestas al sol. El cáncer de piel afecta a personas de todas las etnicidades.

La piel que no está cubierta puede quemarse en 15 minutos. Si experimenta enrojecimiento de la piel muévase a la sombra. Son los rayos del sol los que causan el daño, no la temperatura. Esto significa que todavía puede tener una quemadura en un día nublado y fresco.

“Usar protector solar es muy importante”, dice la Dra. Grace Medeiros, directora médica asociada de Neighborhood. “Para garantizar la máxima protección contra el sol, aplique protector solar 30 minutos antes de salir. Use un protector solar con un número alto de SPF, cuanto mayor sea el número, mejor será la protección. Asegúrese de volver a aplicar cada 2 horas, y después de estar en agua o sudando.

¿Y qué si aún le quema el sol? Sea gentil con su piel. Beba abundante agua. Considere mantener la loción de aloe en el refrigerador y aplicarla en la quemadura solar. Para quemaduras realmente graves con síntomas como desmayos, llame al 911.

SABÍA USTED:

Que SPF (son las siglas en Inglés de Sunburn Protection Factor) que significa en español Factor de Protección contra las Quemaduras Solares



Sea un Lector de Verano

Leer durante las vacaciones de verano es importante para los estudiantes. Mantiene frescas las habilidades aprendidas durante el año escolar. ¡La Oficina de Biblioteca y Servicios de Información tiene programas planificados de junio a agosto que le mantendrán visitando la biblioteca durante toda la temporada!

¡Libraries Rock! es un programa de lectura de verano. Hay uno para niños y otro para adolescentes. Al registrarse, los lectores pueden ganar cupones para ingresar a las atracciones de Rhode Island. Solicite detalles en los departamentos de servicios para niños o adolescentes.

Programa de Lectura de Verano para Niños: ¡Libraries Rock! Gane premios por leer libros y disfrutar de eventos especiales. Músicos, bailarines y más están todos en el horario.

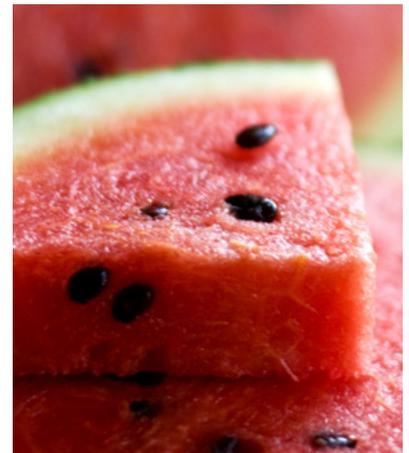
Programa de Lectura de Verano para Adolescentes: ¡Libraries Rock! Asista a talleres como caricaturas, actuación, baile y más.

Para obtener más información sobre los programas de lectura de verano, visite su biblioteca local. También puede visitar www.olis.ri.gov y buscar: Reading Programs.

Compre productos frescos a buen precio y beneficiosos para la salud

¿Alguna vez comió una sandía en enero? Es probable que sea costoso y no tan sabroso. Esto se debe a que probablemente fue enviado desde muy lejos. En Rhode Island, las sandías se recogen durante el verano. En ese tiempo es cuando están frescas. También es cuando hay muchas disponibles y cuestan menos.

Para saber qué se produce en está en temporada visite FarmFreshRI.org. Haga clic en “Local Food Guide” en la esquina superior derecha de la pantalla.





Maneras de mantener a los niños frescos

La gente espera con ansias el clima de verano todo el año, pero a veces hace mucho calor.

Para bebés y niños de hasta 4 años, el calor intenso puede enfermarles. Incluso las personas saludables pueden enfermarse por el calor. Lo mejor que puede hacer es tomar medidas para mantenerte fresco.

Cuando vaya a salir

- › Nunca deje bebés, niños o mascotas en un automóvil estacionado, incluso si las ventanas están semi-abiertas.
- › Vista a los bebés y niños con ropa suelta, liviana y de colores claros.
- › Programe actividades al aire libre para las horas de la mañana o de la tarde.
- › Busque atención médica de inmediato si su hijo tiene síntomas de una enfermedad relacionada con el calor.
- › Si es posible, visite un centro donde pueda refrescarse: lugares como bibliotecas e incluso tiendas grandes.

Cuando se quede en casa

- › Manténgase fresco tomando una ducha o baño fresco.
- › Cierre las persianas y cortinas para evitar que las habitaciones se calienten demasiado por el sol.
- › Intente colocar un tazón de hielo en ángulo frente a un ventilador para que funcione como un acondicionador de aire.
- › Rocíe la piel con agua y refrésquela con un ventilador.
- › Congele agua en botellas de plástico y llévela a la cama envuelta en una toalla.

Puede encontrar una lista de centros donde mantenerse fresco en Rhode Island aquí www.ri.gov escribiendo “Cooling Centers” en el cuadro de búsqueda.

El golpe de calor es serio

Una temperatura corporal normal para la mayoría de las personas es 98.6. Pasar tiempo en el calor puede elevar ese número a 103°F o más. Si su cuerpo alcanza esa temperatura, es una emergencia médica. Llame al 911 e informe sobre el golpe de calor.

Cuando alguien tiene un golpe de calor, a veces llamado golpe de sol, su piel puede estar caliente y roja, o tal vez húmeda. La persona puede sentirse mareada y confundida. Puede tener náuseas y dolor de cabeza.

Lo primero que debe hacer es llamar al 911. Mueva a la persona a un lugar más fresco. Ayude a bajar la temperatura de la persona con paños frescos o un baño fresco. No le dé nada a la persona para beber.



Eche un vistazo de cerca a su piel

Los años de bronceado pueden provocar **arrugas, sequedad, manchas de envejecimiento e incluso cáncer**. Cualquiera persona, sin importar el color de piel, puede contraer cáncer de piel. El cáncer de piel puede curarse si se detecta antes de que se propague a otras partes del cuerpo. **Revise su piel a menudo. Si encuentra algún cambio, consulte a su médico.**

Nunca es demasiado tarde para comenzar a cuidar su piel.

- Limite su tiempo en el sol.
- Siempre use protector solar.
- Use ropa que cubra su piel y evite broncearse.

Neighborhood Health Plan of Rhode Island complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex.

Spanish: ATENCIÓN: Si habla Español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística. Llame al 1-401-459-6009 (TTY 711).

Portuguese: ATENÇÃO: Se fala português, encontramos-se disponíveis serviços linguísticos, grátis. Ligue para 1-401-459-6009 (TTY 711).

Merienda Saludable

Es posible que haya escuchado que comer entre comidas no es bueno para usted. Eso no siempre es verdad. Las meriendas son buenas siempre y cuando sean saludables. Manténgase alejado de alimentos y bebidas como gaseosas y galletas. Estas comidas tienen muchas calorías, pero no hacen mucho para ayudarlo a mantenerse saludable.

En lugar de:

- › Galletas
- › Soda
- › Chips
- › Barra de caramelo

Pruebe esto:

- › Lave uvas o bayas
- › Agua con rodajas de limón
- › Un puñado de nueces y pasas
- › Barra de granola

Más consejos para probar:

- › No coma de la bolsa. Ponga una porción en un recipiente y luego guarde la bolsa.
- › ¡Pruebe frutas y vegetales que sean nuevos para usted!
- › Un huevo duro es una merienda satisfactoria.
- › Mezcle nueces o pasas con yogur bajo en grasa.

Rifa de Tarjeta de Regalo de Stop & Shop

Participe en el sorteo para que tenga la oportunidad de ganar una tarjeta de regalo de Stop & Shop por un valor de \$25 antes del viernes, 10 de agosto.

Visite:

www.nhpri.org/newsletteraffle y complete el formulario para ingresar en el sorteo.

Un ganador será seleccionado al azar entre todos los participantes.



Neighborhood Health Plan
OF RHODE ISLAND™

Gozar de buena salud es una publicación de Neighborhood Health Plan of Rhode Island para sus miembros. La información tiene como propósito educar a sus miembros sobre temas pertinentes a su salud y no es un sustituto de la consulta con su proveedor. ©2017 Impreso en U.S.A.

Para obtener más consejos y recursos de salud visite www.nhpri.org/CurrentMembers/YourHealth.aspx o llame a Neighborhood Servicios al Miembro al 1-800-459-6019 (TDD/TTY 711)

#2642, Approved 6/4/18