

4000 McEwen Road
Dallas, TX 75244

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
EUREKA, MO
PERMIT NO. 40

upbeat
tap into total health



teléfono gratuito **1-877-658-0307**
www.sunflowerhealthplan.com

Las políticas de Nurtur prohíben estrictamente que los integrantes del personal anuncien, comercialicen o promuevan activamente productos o servicios específicos a nuestros miembros o sus médicos al hablar sobre los padecimientos médicos de nuestros miembros.

¡Vámonos de quedacación!

A veces, lo que uno necesita es escaparse. Sin embargo, cuando el dinero escasea o no hay suficiente tiempo libre, las opciones para irse de vacaciones son limitadas. Reevalúe sus planes de viaje y haga lucir su creatividad con una “quedacación”, que en inglés se le denomina “staycation”.

Una quedacación es una forma fabulosa de “escaparse” a bajo costo en su hogar o simplemente en la ciudad donde vive. No hay necesidad de empacar. Ahorrará dinero en comer en restaurantes, gasolina para el vehículo, boletos de avión o tren y hoteles. Puede relajarse o mantenerse activo o activa, ¡todo a su propio ritmo!

Limpie su hogar antes de su quedacación de manera que pueda descartar eso y relajarse de verdad. Son muchas las cosas que las familias pueden hacer en su hogar para reconectarse y divertirse:

- ¡Prueben a acampar en el jardín! Compartan historias familiares mientras comen estilo día de campo o alrededor de una fogata.

- Coloquen una red para bádminton o voleibol.
- Creen una pista en el jardín para una Olimpiada Familiar.
- Saquen los juegos de mesa para disfrutar una noche de juegos familiar.
- Una noche de películas en familia en el hogar puede incluir refrigerios saludables como palomitas (¡sin mantequilla!) y verduras frescas.
- Busquen actividades que puedan hacer gratuitamente en su localidad (desde senderos en la naturaleza hasta noches “gratis” en museos).
- ¡Tomen siestas! Los estudios indican que una siesta de 10 a 30 minutos al mediodía puede elevar la energía y el estado de ánimo, así como mejorar la memoria.

¡Feliz “quedacación”!

Las fuentes incluyen: www.cdc.gov y www.mayoclinic.org



Dé inicio a la “patrulla de lunares”

¿Es una peca o es un lunar? ¿Está bien — o no?

La piel es el órgano más grande del cuerpo. Cada año, el cáncer de la piel afecta a más de dos millones de personas en Estados Unidos. Si se detecta en sus inicios, el cáncer de la piel a menudo puede tratarse y curarse. Pero si se detecta tarde y se esparce, en ocasiones puede ocasionar extensas cicatrices o la muerte.

A menudo, las pecas o manchas oscuras son efectos inofensivos de estar en el sol. Los lunares, asimismo, son el resultado de exponer la piel a la luz solar. Sin embargo, las pecas, las manchas oscuras o “de sol” y los lunares tienen una cosa en común: los melanocitos. Cuando los rayos solares entran en contacto con la piel, las células *melanocitos* hacen que la piel (y las manchas en la piel) se oscurezca. Es en estas circunstancias cuando pueden presentarse las pecas, las manchas oscuras o de sol y los lunares. Sin embargo, a pesar

de que la mayoría de los lunares pueden ser normales (*no cancerosos* o *benignos*), en ocasiones también pueden cambiar con el paso del tiempo y arrojar resultados positivos (*malignos*) a la prueba de cáncer de la piel. Por esto, debe revisarse el cuerpo y acostumbrarse a cómo se ven y se sienten los lunares. Esto ayudará a su médico a detectar problemas más rápido. Su médico familiar también puede enviarle a un médico de la piel (*dermatólogo*). Debe consultar a un dermatólogo por lo menos una vez al año. No obstante, si tiene muchos lunares, quemaduras de sol o antecedentes familiares de cáncer de la piel, consulte a un dermatólogo cada seis meses.

Conozca los signos de advertencia. Aprenda los puntos básicos (A-B-C) del cáncer de la piel para ayudar a prevenirlo o tratarlo. ¡Y no se olvide de usar protector solar!



Visite www.cancer.org o www.skincancer.org para obtener más información. Lea más sobre la seguridad bajo el sol en la página 2 de este número de Upbeat.

LOS PUNTOS BÁSICOS (A-B-C) DE LOS LUNARES Y EL CÁNCER DE LA PIEL

A	Asimetría (forma): ¿Son iguales las dos mitades del lunar?
B	Bordes: ¿El borde de la mancha es irregular o uniforme?
C	Color: ¿La mancha es negra, café, de una combinación de colores o transparente? ¿Tiene áreas de color azul, rosa, rojo o blanco?
D	Diámetro (tamaño): ¿Es mayor que el borrador de un lápiz (alrededor de ¼ pulgada)?
E	Evolución (cambio): ¿Es nuevo (apareció después de los 21 años de edad)? ¿Cambia de color, forma, tamaño o grosor? ¿Sangra, se le forma costra, duele, da comezón o se hincha?

! Números de líneas directas nacionales y recursos

Sociedad Americana del Cáncer **1-800-227-2345** www.cancer.org
Academia Americana de Dermatología www.spotskincancer.org
Centros para el Control de Enfermedades www.cdc.gov
Consejo sobre Acondicionamiento Físico, Deportes y Nutrición del Presidente www.fitness.gov

¿Preguntas?

No hay problema. Llamar a un coche de la salud para ayudarle de control sus riesgos de enfermedades.

www.sunflowerhealthplan.com

teléfono gratuito 1-877-658-0307 • 2016 Volumen 6 Número 2



Fuse/Thinkstock

Aquí viene el sol

Aumente el calor sin sufrir quemaduras

Llegó el momento de despertar de la hibernación del invierno y regresar al aire libre. Sin embargo, pasar más tiempo afuera significa que necesita volver a protegerse la piel de los rayos solares.

¡Para ser dañino, el sol no tiene que causar quemaduras en la piel! Los rayos ultravioletas (UV) del sol pueden perjudicarlo incluso si no puede ver los daños. De manera que necesita usar filtro solar.

La Academia Americana de Dermatología aconseja elegir uno que ofrezca protección de amplio espectro. El filtro solar debe tener un Factor de protección solar (Sun Protection Factor; SPF) de 30 o mayor. También debe ser resistente al agua. Si está al aire libre, aplíquese el filtro solar cada dos horas. Cubra la piel bien y use aun más si nada o suda.

Aplíquese el filtro solar en todas las áreas de la piel que estén expuestas al sol. Asegúrese de usarlo en la cara y la parte posterior de las manos durante todo el año.

Estos son algunos hábitos para actuar con inteligencia ante el sol a fin de

reducir el daño solar y las probabilidades de padecer de cáncer de la piel:

- Siempre que pueda, evite estar bajo los rayos directos del sol y limite el tiempo que pasa en el sol. Sin embargo, lo mejor es quedarse en la sombra.
- Use mangas largas y un sombrero para proteger la cabeza y los ojos. No olvide usar lentes de sol.
- No use camas bronceadoras y tampoco permita que los menores de 18 años de edad las usen.
- Los bebés menores de 6 meses no deben estar en el sol y no deben usar filtro solar. Sin embargo, sí deben usar toda la ropa de protección que usan los adultos.

Aunque el verano sólo se presenta una vez al año, actuar con inteligencia ante el sol significa asegurarse de que su piel esté sana y salva en *todo* momento. ¡Si lo hace, el tiempo que pasa al aire libre será más saludable y más divertido!

Visite www.aad.org para obtener más información.



¿Qué hay de nuevo doctor?

La seguridad en bicicletas

En Estados Unidos, los niños de cinco a 14 años y los jóvenes de 15 a 24 años de edad representan el 52 por ciento de las lesiones en bicicleta. La mayor cantidad de muertes relacionadas con bicicletas ocurre entre las personas de 15 a 29 años de edad, así como en las de 45 años y mayores.

Los cascos para andar en bicicleta pueden proteger la cabeza y el cerebro en caso de una colisión. Sin embargo, para esto, los cascos deben estar debidamente ajustados. He aquí la forma en que puede asegurar que el casco quede nivelado y ceñido antes de empezar a pedalear:

- Primero, mida la cabeza para determinar la talla del casco. (Si no tiene una cinta de medir, use un listón. Después mida el listón con una regla.)
- Nivele el casco de manera que cubra la frente, pero no las cejas. ¡Asegúrese de que puede ver!
- Ajuste las correas laterales de manera que formen una "V" debajo de las orejas.
- Hálelas y abróchelas ceñidamente bajo la barbilla.
- Haga como que bosteza; la piel debe moverse un poquito.
- Sólo dos dedos deben caber entre la cabeza y el casco.

Use un casco en todo momento. No ande en bicicleta de noche (si no puede evitarlo, use luces y equipo brillante que refleje la luz). Use ropa de colores brillantes siempre que ande en bicicleta. ¡Y ande en ella de manera que se mantenga vivo o viva!

Visite www.cdc.gov para obtener la hoja informativa sobre el uso de cascos *Heads Up Helmet Fact Sheet*.



Aidon/DigitalVision/Thinkstock

ESQUINA DE LA DIVERSIÓN DE DARBY BOINGS™

¡HOLA AMIGOS! ES SU AMIGO DARBY BOINGS. ¡AHORA ES UN MOMENTO MARAVILLOSO PARA HACER EJERCICIO Y JUGAR AL AIRE LIBRE! ASEGÚRENSE DE ESTIRARSE CADA VEZ ANTES Y DESPUÉS DE JUGAR. SIEMPRE USEN EL EQUIPO DE SEGURIDAD, COMO EL CASCO, CUANDO ANDEN EN BICICLETA.

¡LOS DEPORTES COMO EL BASQUETBOL SON EJERCICIOS FABULOSOS Y LES AYUDAN A MANTENERSE EN BUENA FORMA!

CUANDO ESTÉN AL AIRE LIBRE, SIEMPRE USEN FILTRO SOLAR PARA MANTENER SANA Y SALVA SU PIE.

NO SE OLVIDEN DE BEBER AGUA ANTES, DURANTE Y DESPUÉS DE HACER EJERCICIO Y JUGAR.

LOS REFRIGERIOS SALUDABLES LES DARÁN ENERGÍA Y LES MANTENDRÁN A TODA MARCHA.

SPIKE ARMSTRONG

SUNNY

DARBY BOINGS

CLAIRE SPRINGS

SNACK KING

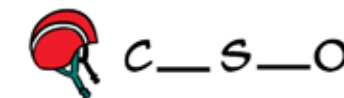
COLOREA A DARBY Y KIT EN SUS BICICLETAS

¡ME ENCANTA MI NUEVO CASCO DE BICICLETA!

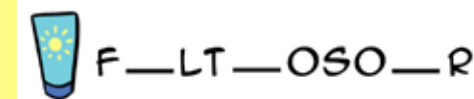
WWW.DARBYSKIDSCLUB.COM

LLENA LOS ESPACIOS EN BLANCO PARA ENCONTRAR FORMAS DE MANTENERTE SEGURO O SEGURA AL AIRE LIBRE.

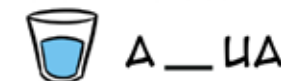
AL ANDAR EN BICICLETA O JUGAR BÉISBOL, USA UN...



ANTES DE SALIR, PIDE A TU PAPÁ O MAMÁ QUE TE PONGA ESTO EN LA PIEL...



ASEGÚRATE DE DESCANSAR Y BEBER ESTO PARA MANTENERTE FRESCO O FRESCA...



¿CUALES SON OTRAS FORMAS DE MANTENERTE SEGURO O SEGURA AL AIRE LIBRE?
