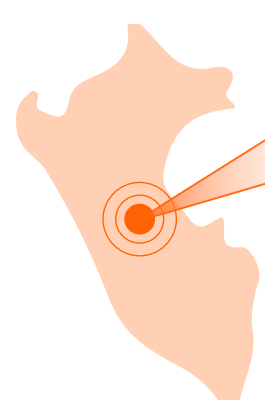




# Tu piel y el sol. Consejos para el verano

## Cuido mi piel en el verano

Con la llegada del verano, los paseos a la playa se vuelven más frecuentes. Esta actividad expone nuestro cuerpo a los rayos del sol que inciden con mayor fuerza durante esta temporada.



### Perú

tiene uno de los niveles de radiación solar más altos del mundo y su **excesiva exposición causa quemaduras, envejecimiento prematuro de la piel, cataratas, alergias e incluso cáncer.**

Para protegernos, es importante mantener una **alimentación saludable basada en antioxidantes como la vitamina E** presentes en las frutas, verduras o pescados, los cuales repondrán nuestra piel de la exposición al sol.

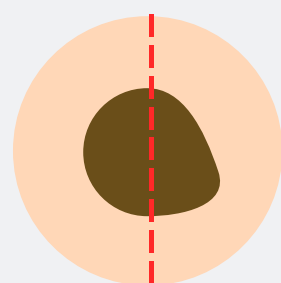
### Para disfrutar de este verano sigue la fórmula ABCS

- A** Aléjate del sol en las horas de mayor radiación solar: entre las 10:00 am y 4:00 pm, aproximadamente.
- B** Bloquea los rayos del sol con protectores solares. Usa como mínimo el factor SPF15.
- C** Cubre siempre tu piel con sombreros, ropa holgada o lentes oscuros.
- S** Sombra. Cuando te encuentres en espacios abiertos, busca lugares con sombra o lleva un parasol.

## ¿Cómo detectar lunares cancerígenos?

En el Perú se presentan aproximadamente 1200 nuevos casos de cáncer de piel al año. Por esta razón, es sumamente importante que examines tu piel en busca de irregularidades como manchas, lunares nuevos o si alguno de ellos ha modificado su aspecto.

Para detectar un lunar cancerígeno debes tener en cuenta:



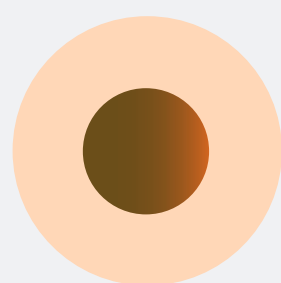
### Asimetría

Una mitad se diferencia de la otra.



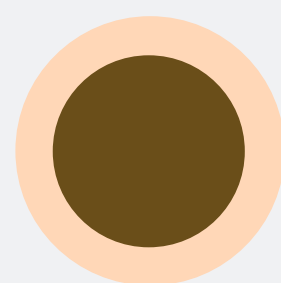
### Bordes

Irregulares, borrosos o desiguales.



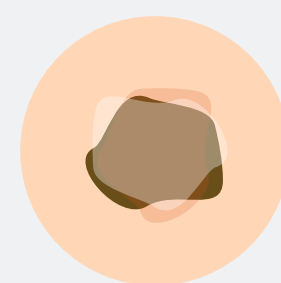
### Color

Color disparejo (marrones y negros).



### Diámetro

Mayor a 6mm. (el del borrador de un lápiz).



### Evolución

Cambios de forma o la aparición de nuevos.

**Si encuentras alguna de estas irregularidades en tu piel o alguna otra que no te hayamos mencionado, consulta inmediatamente con tu médico.**

## Chequeo Preventivo

Prevenir es anticiparse a una enfermedad. Por ello, es importante programar Chequeos Preventivos periódicos. Con tu seguro o plan de salud EPS, tienes acceso a una serie de evaluaciones médicas preventivas y un control de riesgos dependiendo de tu edad y sexo.

### ¿Cómo lo programo?

- 1** Programa tu cita vía telefónica en una de las clínicas afiliadas para este servicio. Revisa tu póliza o plan de salud EPS.
- 2** Revisa los exámenes correspondientes según edad y sexo, y las recomendaciones previas al chequeo.
- 3** Acércate al centro de salud en la fecha programada de 10 a 15 minutos antes de la consulta con tu Documento de Identidad (DNI o Carnet de Extranjería).
- 4** Recibe la orden de atención que la clínica generará. Este beneficio se encuentra cubierto al 100% por lo cual no tendrás que asumir ningún pago.
- 5** Después de 10 días útiles de realizado el chequeo, te entregarán los resultados de manera individual y presencial en la misma clínica.

### ¿Necesitas más información?

Estamos para ayudarte. Si tienes alguna duda comunícate con nuestra **Central de Información y Consultas al (01) 513-5000.**