

Mes de Concientización sobre la Seguridad frente a los Rayos UV

Consejo mensual de bienestar

Aunque el cáncer de piel es el cáncer más común* en los Estados Unidos, también es uno de los más prevenibles. Además del protector solar, existe una amplia variedad de artículos que pueden ayudar a protegerte. Para tu próxima actividad al aire libre, no olvides tus lentes de sol, un sombrero de ala ancha y camisas y pantalones ligeros de manga larga.*

Dato curioso sobre el bienestar

Contrario a la creencia popular, no existe un “bronceado base” seguro. Ya sea en una cama de bronceado o en la playa, cualquier exposición a los rayos UV que broncea la piel también la daña. Con el tiempo, la radiación UV causa daño al ADN de la piel y puede aumentar el riesgo de cáncer de piel.*



Lo que debes saber

Los dermatólogos recomiendan programar una revisión de la piel cada dos o tres años para ayudar a detectar el melanoma (cáncer de piel). La mayoría de los casos de melanoma son tratables si se detectan a tiempo. Mantente al pendiente de tus autoexámenes de piel usando la guía fácil de recordar que aparece abajo. Cualquiera de estos signos amerita una visita al dermatólogo:*

A = Asimetría o forma irregular

B = Bordes desiguales

C = Colores que varían dentro del mismo lunar

D = Diámetro mayor al ancho del borrador de un lápiz

E = Evolución o cambios con el tiempo en tamaño, forma o color

EFEMÉRIDES DE BIENESTAR*

- Día de Cero Estigma hacia el VIH
- Día Mundial contra la Hepatitis
- Mes de la Artritis Juvenil
- Mes Nacional de Concientización sobre la Salud Mental de las Minorías
- Mes de Parques y Recreación

PRODUCTOS DE TEMPORADA

- Sandía – Ayuda a la hidratación*
- Duraznos – Favorecen la digestión*
- Tomates – Apoyan la salud del corazón*
- Maíz dulce – Apoya la energía*
- Calabacita – Favorece la digestión*

*FUENTE DEL CÁNCER MÁS COMÚN: Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). 10 de junio de 2025. [Estadísticas sobre el melanoma de la piel](#). Consultado el 11 de marzo de 2026.

*FUENTE DE LAS OBSERVANCIAS DE BIENESTAR: SOPHE. [Observancias Nacionales de Salud](#). Consultado el 11 de marzo de 2026.

*FUENTE SOBRE SANDÍA Y DURAZNOS: M. M. Bailey. Center for Science in the Public Interest. Actualizado el 1 de julio de 2024. [¿Qué está en temporada?: Guía de productos de julio](#). 30 de abril de 2024.

*FUENTE SOBRE TOMATES, MAÍZ DULCE Y CALABACITA: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), SNAP-Ed Connection. [Guía de productos de temporada: Verano](#). Consultado el 11 de marzo de 2026.

*FUENTE DEL CONSEJO MENSUAL DE BIENESTAR: Academia Americana de Dermatología. [Qué usar para proteger tu piel del sol](#). Consultado el 11 de marzo de 2026.

*FUENTE SOBRE EL RIESGO DEL “BRONCEADO BASE”: Sociedad Americana del Cáncer. 29 de mayo de 2025. [¿Es seguro obtener un “bronceado base”?](#) Consultado el 11 de marzo de 2026.

*FUENTE SOBRE VISITAS AL DERMATÓLOGO: Maureen Salamon. Harvard Health. 1 de agosto de 2023. [Consejos de detección que no son superficiales](#). Consultado el 12 de marzo de 2026.

Mes de Concientización sobre la Seguridad frente a los Rayos UV

Lo que debes saber (continuación)

La Academia Americana de Dermatología recomienda poner en práctica los siguientes **consejos para la protección solar**:*

- Busca sombra: los rayos del sol son más intensos entre las 10 a.m. y las 2 p.m.
- Elige ropa con protección solar que tenga un número UPF (factor de protección ultravioleta) en la etiqueta.
- Para toda la piel expuesta, usa un protector solar de amplio espectro, resistente al agua, con FPS 30 o más
- Reaplica el protector solar cada 2 horas o después de nadar o sudar
- Visita el [sitio web](#) de la Academia Americana de Dermatología para ver si hay centros cerca de ti que ofrezcan revisiones gratuitas de cáncer de piel



Vitamina D y diversión bajo el sol

- Evitar el sol y cubrirse puede generar otra preocupación: la vitamina D, ya que el sol es la principal forma en que el cuerpo la produce
- Además de evitar el sol, factores como dónde vives, la estación del año, el color de tu piel y otros pueden afectar la capacidad de tu cuerpo para producir o absorber vitamina D
- Obtener suficiente vitamina D es esencial para la salud ósea; sin ella, los huesos pueden volverse blandos y frágiles
- La mejor manera de saber si tienes deficiencia es que un profesional de salud revise tus niveles de vitamina D en la sangre. Con base en el resultado, el proveedor puede recomendar un suplemento si es necesario. Consulta siempre a tu médico antes de tomar suplementos*

*FUENTE DE LOS CONSEJOS PARA LA SEGURIDAD FRENTE AL SOL: Academia Americana de Dermatología. Última actualización: 11 de abril de 2024. [Práctica una protección solar segura](#). Consultado el 12 de marzo de 2026.

*FUENTE SOBRE EL USO DE SUPLEMENTOS: Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica. 21 de marzo de 2025. [Vitamina D](#). Consultado el 12 de marzo de 2026.

Este mensaje tiene fines informativos únicamente, no constituye asesoramiento médico ni pretende sustituir la atención profesional de un médico. La información proporcionada se considera precisa en la fecha de publicación, aunque puede estar sujeta a cambios. Para más detalles sobre los planes de Aetna®, visita [Aetna.com](#).

Aetna es la marca utilizada para los productos y servicios ofrecidos por una o más empresas del grupo Aetna, incluida Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

©2026 Aetna Inc.

7853550-01-01 04/26



Ensalada de sandía marinada con vinagreta picante de chipotle y limón*

Rinde: 6 porciones

Ingredientes

Vinagreta picante de chipotle y limón:

- 2 cucharadas de miel
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharada de vinagre de vino blanco
- 1 cucharadita de ralladura de limón + 3 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de chile chipotle en polvo
- Sal kosher al gusto

Ensalada de sandía:

- 2 tazas de sandía en cubos
- ½ taza de cebolla morada en rebanadas muy delgadas
- 1 mango grande, pelado y picado
- ½ pepino inglés, rebanado en medias lunas
- ½ taza de hojas de menta fresca

Instrucciones

1. Para la vinagreta: bate la miel, aceite de oliva, vinagre, ralladura y jugo de limón, y el chile chipotle en polvo en un tazón pequeño. Agrega sal al gusto.
2. Para la ensalada: combina la sandía, la cebolla roja, el mango y el pepino en un tazón mediano.
3. Vierte la vinagreta sobre la mezcla y revuelve para cubrir bien. Tapa y refrigera por 30 minutos o hasta servir. Antes de servir, añade la menta y mezcla suavemente.



Información nutricional:

Análisis nutricional (1 de porciones):

Calorías: 131 | Grasa: 5g | Carbohidratos: 23g | Proteína: 1g | Sodio: 445mg

¿Buscas un extra de proteína? Agrega 3 oz de salmón, lo que aporta 17 gramos adicionales de proteína. Además de los beneficios del omega-3, el salmón también es una buena fuente de vitamina D. Según la base de datos del USDA, una porción de salmón atlántico de cultivo de 3.5 oz (100 g) contiene 441 UI de vitamina D2, equivalente al 74 % del valor diario recomendado para adultos*.

* FUENTE DE LA RECETA: Kardea Brown. Food Network. [Ensalada de sandía marinada con vinagreta picante de chipotle y limón](#). Consultado el 13 de marzo de 2026.

* FUENTE SOBRE EL SALMÓN: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). [Pescado, salmón atlántico, de cultivo, crudo](#). Consultado el 13 de marzo de 2026.

* FUENTE DE LOS CONSEJOS PARA DISFRUTAR DEL SOL: Fundación Mayo para la Educación e Investigación Médica. 21 de marzo de 2025. [Vitamina D](#). Consultado el 12 de marzo de 2026.

Este mensaje tiene fines informativos únicamente, no constituye asesoramiento médico ni pretende sustituir la atención profesional de un médico. La información proporcionada se considera precisa en la fecha de publicación, aunque puede estar sujeta a cambios. Para más detalles sobre los planes de Aetna®, visita [Aetna.com](#).

Aetna es la marca utilizada para los productos y servicios ofrecidos por una o más empresas del grupo Aetna, incluida Aetna Life Insurance Company y sus afiliadas (Aetna).

©2026 Aetna Inc.
7853550-01-01 04/26

