



# su salud **Y** bienestar

¿Hace calor? Es importante mantenerse hidratado

## ¿Por qué nos deshidratamos?

La deshidratación ocurre cuando el cuerpo pierde demasiado líquido. Esto puede suceder cuando usted no bebe suficiente agua o pierde grandes cantidades de líquido a través de la diarrea, los vómitos, la sudoración o el ejercicio.

## ¿Y por qué es importante?

No beber suficiente líquido puede provocar calambres musculares; puede sentir que se va a desmayar o mareos. Por lo general, el cuerpo simplemente reabsorbe líquido de la sangre y otros tejidos del cuerpo. Sin embargo, cuando está gravemente deshidratado, ya no tiene suficiente líquido para llevar sangre a sus órganos, lo que puede causar conmoción, que pone en peligro su vida.

La deshidratación puede ocurrir en cualquier persona de cualquier edad, pero es más peligrosa para los bebés, los niños pequeños y las personas de edad avanzada.

## Manténgase hidratado mientras hace ejercicio

La mayoría de las personas pierden tanto como 1 a 2 cuartos de galón de líquido durante una hora de ejercicio. Cuando no bebe suficiente líquido, los músculos se cansan más rápidamente, y esto puede causarle calambres en las piernas mientras camina o corre.

Un atleta puede perder tanto como 3 cuartos de galón de líquido por hora durante una sesión de ejercicios intensos.

- Los ejercicios de resistencia, como correr una carrera, andar en bicicleta, caminar a paso ligero, practicar esquí de fondo, pueden provocar una pérdida grave de líquido. Este tipo de actividades pueden también provocar un golpe de calor.

Los corredores y otros atletas de resistencia no son los únicos que tienen problemas con la deshidratación. Los jugadores de fútbol americano, básquetbol y hockey pueden perder grandes cantidades de líquido durante un partido. Los luchadores de la escuela secundaria y de la universidad suelen disminuir el consumo de líquido e intencionalmente promueven una sudoración excesiva antes de un partido para alcanzar las normas de peso.

## Qué se puede hacer al respecto

- Para evitar la deshidratación cuando hace mucho calor o mientras hace ejercicio físico, beba ocho a diez vasos de líquido (agua o bebidas de rehidratación) por día.
  - Beba más agua antes, durante y después de hacer ejercicio.
  - Lleve una botella de agua o de bebida deportiva cuando hace ejercicio, e intente beber líquido, al menos, cada 15 ó 20 minutos.
  - Lleve una bebida deportiva si hará ejercicios durante más de una hora.
- Incentive a su hijo a que beba líquido extra o coma una paleta helada de agua. Los niños de cuatro a diez años de edad deben beber, al menos, seis vasos de líquido para reemplazar el líquido perdido.
- Limite el consumo de café, té y otras bebidas que contienen cafeína. Aumentan la producción de orina y pueden deshidratarle más rápidamente.
- Las bebidas alcohólicas, incluso la cerveza y el vino, pueden aumentar la deshidratación.
- No consuma tabletas de sal. Utilice una bebida deportiva si está preocupado por reemplazar los minerales que ha perdido a través de la sudoración.
- Deje de trabajar al aire libre o de hacer ejercicios si se siente mareado, débil o muy cansado. Diríjase a un lugar más fresco adentro o a la sombra y asegúrese de beber abundante líquido fresco.
- Cuando el clima es caluroso y seco y las temperaturas son elevadas, haga ejercicio temprano en la mañana o más tarde por la noche cuando está más fresco.

Fuente: Healthwise®





Para calcular la exposición a los rayos ultravioletas (UV), utilice la regla de la sombra:

- Si la sombra es más larga que usted, significa que la exposición a los rayos UV es baja;
- Si la sombra es más corta que usted, significa que la exposición a los rayos UV es alta.

## consejo del mes de julio

### Evite la sobreexposición al sol

- Evite el sol del mediodía (desde las 10 am hasta las 4 pm), que es el sol más fuerte.
- Refúgiase en la sombra si necesita estar al aire libre.
- Utilice ropa protectora, por ejemplo:
  - Sombreros con alas anchas (de cuatro pulgadas o más) para que le de sombra en el cuello, las orejas, los ojos y el cuero cabelludo.
  - Anteojos de sol con protección contra los rayos UV.

### Si no puede evitar estar al sol, utilice pantalla solar para proteger su piel.

- Use una pantalla solar que tenga un factor de protección solar de 30 o más (busque en el envase las letras SPF, que se refieren al factor de protección solar en inglés). Algunas pantallas solares de “amplio espectro” protegen la piel contra los rayos ultravioletas A y B (UVA y UVB).
- Al menos 30 minutos antes de exponerse al sol, aplíquese pantalla solar en toda la piel que estará expuesta. Aplíquese pantalla solar incluso en la nariz, las orejas, el cuello, el cuero cabelludo y los labios.
- Aplique pantalla solar de manera uniforme y en la cantidad que se recomienda en la etiqueta. Se suele necesitar alrededor de 1 onza líquida para cubrir el cuerpo de un adulto.
- Vuelva a aplicarse pantalla solar cada 2 ó 3 horas mientras está al sol y luego de nadar o transpirar en exceso.
- Utilice bálsamo o crema para labios con un factor de protección solar de 30 o más para proteger sus labios de quemaduras causadas por el sol o de herpes.

Fuente: Healthwise®

## Este mes en myCIGNA.com

¿Le parece que cada vez que se va de vacaciones con su familia alguien se enferma o necesita algún tipo de atención médica? Si está lejos del consultorio de su médico o simplemente necesita ver a un enfermero o auxiliar médico, busque una Convenience Care Clinic (Clínica de acceso fácil).

Puede obtener servicios económicamente accesibles y de alta calidad en las Clínicas de atención sin cita previa que se encuentran en todo el país, dentro o cerca de los comercios minoristas y farmacias, tales como las farmacias CVS/pharmacy® y Walgreens® y las tiendas Publix®.

### Acerca de las clínicas

- No se necesita tener una cita, y tienen horarios y ubicaciones que se adecuan a su cronograma.
- Un enfermero especializado le diagnosticará su enfermedad y, si es necesario, le hará una receta.
- La clínica enviará los resultados del diagnóstico y tratamiento a su médico para un seguimiento apropiado.
- La cobertura del servicio se determina según su plan de salud. En estos servicios, se aplicará el copago o co-seguro del consultorio de su médico primario.

### Cómo encontrar una clínica

- Visite [www.CIGNA.com](http://www.CIGNA.com). En el Directorio de proveedores de CIGNA, vaya a “What Type of Provider are you looking for?” (¿Qué clase de proveedor está buscando?) y seleccione: “Facility/Ancillary” (Centro/Dependencia).
- En “Area or location” (Área o ubicación), escriba la ciudad y el estado, o el código postal.
- Haga clic en “Next” (Siguiente).
- Seleccione el tipo de plan en “What type of plan do you have?” (¿Qué tipo de plan tiene?)
- De la lista de “Select a Specialty” (Seleccione una especialidad), elija “Convenience Care Clinic”.
- Haga clic en “Search” (Buscar).



“CIGNA”, “CIGNA HealthCare” y el logo “Tree of Life” son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por estas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Tel-Drug, Inc. y sus afiliadas, CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp y compañías de HMO o de servicios subsidiarias de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En Arizona, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Arizona, Inc. En California, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of California, Inc. y Great-West Healthcare of California, Inc. En Connecticut, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of Connecticut, Inc. En Virginia, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare Mid-Atlantic, Inc. En North Carolina, los planes de HMO son provistos por CIGNA HealthCare of North Carolina, Inc. Todos los demás planes médicos en estos estados están asegurados o son administrados por Connecticut General Life Insurance Company.