

# ¿PUEDO EXPONERME AL CALOR DURANTE EL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO?



No existe una regla que diga que todas las personas con cáncer deban evitar el calor. Todo depende del tipo de tratamiento, los efectos secundarios y la condición de cada persona.

## COCINAR O PLANCHAR

En general, estas actividades pueden realizarse si la persona se siente bien.



### Recomendaciones:



Hacerlas en un lugar ventilado.



Mantenerse hidratada.



Hacer pausas si aparece cansancio, mareo o debilidad.



Tener precaución si hay neuropatía (disminución de sensibilidad) para evitar quemaduras.

## EXPOSICIÓN AL SOL

Algunos tratamientos pueden hacer que la piel sea más sensible a los rayos solares.



### Recomendaciones:



Evitar el sol intenso (aprox. de 11 a 16 h).



Usar protector solar FPS 50 o mayor y reaplicarlo.



Usar ropa que cubra la piel, sombrero de ala ancha y lentes de sol.



Mantenerse bien hidratada.



La radioterapia puede dejar la piel más sensible. Sigue las indicaciones de tu equipo médico.

## TEMAZCAL, SAUNA O BAÑOS DE VAPOR

Durante el tratamiento activo, en general, no suelen recomendarse.



Si deseas acudir a un temazcal o sauna, consulta primero con tu oncólogo.

- Riesgo de deshidratación.
- Puede bajar la presión arterial y causar mareos.
- Mayor esfuerzo para el corazón.
- Puede aumentar la inflamación si existe una zona irradiada
- No se permite si las defensas están bajas, los espacios húmedos y compartidos pueden incrementar el riesgo de infecciones.

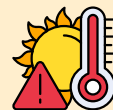
## ¿Y EN LUGARES MUY CÁLIDOS COMO LA PLAYA?

El principal riesgo no es el calor por sí mismo, sino:

Deshidratación



Golpe de calor



Cansancio excesivo



### Recomendaciones:

- Beber agua con frecuencia.
- Buscar sombra y lugares frescos.
- Evitar esfuerzos físicos durante las horas de mayor temperatura.
- Escuchar al cuerpo y descansar si aparece fatiga, mareo o debilidad.



Oncoayuda, A.C.®



@oncoayuda.ac