



LE REGOLE D'ORO PER TRASCORRERE UN'ESTATE PIU' SERENA

CONSIGLI DA PARTE DELL'ONCOLOGO (Dott.ssa Elena Fiorio)

L'esposizione al sole dopo un tumore della mammella e in corso di chemioterapia non è né da demonizzare né da vietare, ma è importante avere delle chiare indicazioni sulle precauzioni da prendere.

Se ho fatto la chemioterapia o sto facendo chemioterapia mi posso esporre al sole, posso andare al mare?

Alcuni farmaci utilizzati nei trattamenti sono farmaci con effetto fotosensibilizzante, anche per chi ha una carnagione scura, pertanto l'esposizione al sole non protetta può causare scottature anche importanti dopo una banale esposizione oppure possono comparire macchie cutanee che poi rimarranno per sempre o si possono avere gravi danni cutanei.

Un consiglio utile potrebbe essere quello di valutare i tempi della partenza della vacanza . Sarebbe meglio partire da casa dopo circa 10-12 giorni dall'ultima seduta di chemioterapia, quando in genere è stato smaltito il più degli effetti collaterali che possono debilitare il malato e rendere poco piacevole un viaggio.

La raccomandazione generale sarebbe di non prendere il sole durante tutto il periodo della chemioterapia e per almeno i due mesi successivi al termine.

In realtà seguendo attentamente alcuni piccoli ma fondamentali accorgimenti è possibile anche pensare alle vacanze al mare:

- evitare le ore più calde per l'esposizione dalle 11 alle 17 (regola che vale un po' per tutti);
- usare sempre una protezione molto alta e mantenere l'eventuale porzione di tessuto irradiato dalle terapie coperta con una maglietta in cotone chiaro in quanto le creme con fattore di protezione anche molto alto, non schermano completamente dai raggi UV, e trattandosi, come detto, di una pelle foto sensibilizzata dalle terapie non è il caso di correre il rischio di scottarla e irritarla;
- da preferire creme con filtri solari fisici, perché meglio tollerati dalla pelle sensibile. La protezione solare andrebbe rinnovata ogni ora, ora e mezza, anche se ad alto fattore di protezione;
- non prendere il sole in modo passivo, rimanendo in mobile per più di mezz'ora nella stessa posizione, ma muoversi per rimettere in moto la circolazione;
- idratazione; la pelle durante le terapie tende a seccarsi, quindi ha bisogno di essere idratata sia dall'interno sia dall'esterno. Oltre a grandi quantitativi di acqua, frutta e verdura, che idratano e forniscono all'organismo sali minerali e vitamine, occorre utilizzare creme idratanti e lenitive che normalizzino la pelle, meglio se prive di derivati del petrolio, siliconi, profumi e conservanti chimici. Da preferire prodotti a base di oli vegetali, emulsioni naturali e filtri fisici";
- se si frequentano piscine e spiagge, attenzione alle infezioni batteriche e virali, cui l'organismo sottoposto a terapie oncologiche è più esposto;
- regola d'oro, il "MUST" : proteggere la testa e gli occhi dal sole: cappelli, occhiali da sole, ma anche bandane e docce frequenti aiutano a evitare colpi di calore e insolazioni

La bella notizia, niente affatto scontata, è che non solo ci si può concedere il piacere di crogiolarsi al sole, anche durante le terapie, ma addirittura fa bene.

Sempre a patto di prenderlo consapevolmente, con le indicazioni sopra indicate, "l'esposizione al sole procura innumerevoli benefici al nostro organismo. Il sole innanzitutto stimola la produzione di serotonina, l'ormone del benessere, e melatonina, che aiuta a contrastare la depressione. Stimola la produzione di vitamina D, importantissima per le ossa, e contribuisce ad alleviare alcune patologie della pelle. Senza contare l'aspetto psicologico: concedersi una vacanza.

Infatti alcune chemioterapie così come la terapia anti-ormonale (che viene prescritta nella maggior parte delle donne con un tumore al seno) aumentano il rischio di osteoporosi. Per contrastarla, il sole può essere un ottimo alleato perché aumenta la produzione della vitamina D, fondamentale per fissare il calcio nelle ossa. Attenzione però a non pensare che più si resta esposti più il nostro corpo produrrà questa vitamina: in molti casi è comunque necessario assumerla attraverso gli integratori.

CONSIGLI DA PARTE DEL RADIOTERAPISTA (Dott.Mario De Liguoro)

Oggi la radioterapia sulla mammella o sulla parete toracica dopo chirurgia è sicura e ben tollerata. Gli effetti collaterali, grazie all'accuratezza della pianificazione dosimetrica e alle tecniche di irradiazione, sono oggi veramente modesti e di breve durata e consentono una buona qualità della vita; al termine della seduta giornaliera di radioterapia la paziente non è radioattiva ed è possibile, anzi consigliato, che si dedichi a tutte le normali attività sociali e di relazione.

L'effetto collaterale più frequente è l'eritema cutaneo; durante il trattamento la cute irradiata si comporta come dopo una esposizione solare protratta. La zona irradiata può apparire arrossata, lievemente edematosa e pruriginosa, in alcuni casi si possono avere zone di cute non integre o asciutte e pruriginose (desquamazione umida o secca). Le zone più sensibili sono l'areola, il solco sottomammario e il pilastro anteriore del cavo ascellare. L'intensità dell'eritema dipende da diversi fattori quali il volume mammario (mammelle voluminose sono a maggior rischio), pregressa chemioterapia, carnagione chiara. Altri sintomi che possono presentarsi durante il trattamento o a breve distanza dal termine dello stesso sono una sensazione di tensione mammaria dovuta ad un aumento della raccolta di liquidi a livello della mammella irradiata sia per effetto delle radiazioni che della alterata circolazione linfatica post chirurgica. A distanza anche di molti mesi dal termine della radioterapia si può osservare un aumento di consistenza della mammella irradiata dovuto ad un variabile processo di fibrosi indotto dalle radiazioni.

La cura della cute è un gesto indispensabile. Raccomandiamo di lavare la zona irradiata con acqua tiepida e saponi neutri e di asciugarsi tamponando, evitare di applicare saponi e talchi profumati, deodoranti, lozioni o profumi. Utile l'utilizzo di creme lenitive previa prescrizione del personale medico o infermieristico della radioterapia (evitare l'utilizzo di rimedi "fatti in casa" o prodotti "alternativi" senza prima consultarsi con il medico).

Indumenti E' consigliato scegliere indumenti comodi in fibre naturali che facilitino la traspirazione cutanea, può essere utile indossare reggiseni morbidi (non contenitivi e senza ferretti e/o pizzi) e riprendere gli esercizi di riabilitazione appresi dopo l'intervento.

Sole, mare e piscina Si raccomanda di non esporre la cute irradiata direttamente al sole sia durante il trattamento che anche per alcuni mesi successivi al termine. Anche dopo molti mesi è consigliata l'esposizione al sole della cute irradiata previa applicazione di creme solari ad alta protezione. E' possibile fare il bagno in mare o in piscina quando l'eritema acuto si è completamente risolto di solito dopo 30 giorni dal termine della radioterapia.

