



## A. O. Antonio Cardarelli; Ruocco: Estate, consigli ai pazienti Oncologici



**Napoli.** Azienda Ospedaliera Antonio Cardarelli: La quarta ed ultima video pillola della miniserie YouTube del Cardarelli di Napoli "Estate in salute - consigli per stare bene" è dedicata ai pazienti oncologici, con i consigli di **Raffaella Ruocco**, dirigente medico dell'Uoc Oncologia, su come comportarsi in vacanza e per far fronte alle alte temperature di questi giorni.

Dinanzi alla domanda se si può andare al mare ed esporsi al sole, la specialista ricorda che "è possibile" ma "facendo una distinzione". "Ai pazienti che hanno concluso la terapia, sia nel caso di trattamento chemioterapico o biologico che di radioterapia, è permesso prendere il sole purché ci si doti di una protezione almeno fattore 50, che naturalmente rappresenta solo un punto di partenza perché poi può variare in base al tipo di pelle". Per i pazienti invece che sono tuttora in terapia è sconsigliata l'esposizione ai raggi solari "perché alcuni trattamenti possono essere fotosensibili e quindi determinare l'insorgenza di macchie". "In questo caso - spiega l'oncologa Ruocco - è possibile fare il bagno e stare in spiaggia ma evitando di prendere il sole soprattutto nelle ore più calde, privilegiando quindi le zone d'ombra".

Un consiglio poi per le pazienti con problemi alla mammella che sono in radioterapia: "Indossare una maglietta di cotone anche quando si è in acqua, per evitare di esporre la parte ai raggi del sole". Anche coloro che hanno un catetere venoso centrale possono andare al mare e fare il bagno ma "utilizzando delle pellicole impermeabili da posizionare intorno alla zona".

Per quanto riguarda le uscite ed il tempo libero, nessuna restrizione, se non la raccomandazione di evitare le ore più calde della giornata e portare con sé una crema solare protettiva anche se si è in strada a passeggiare. Sull'alimentazione, l'oncologa del Cardarelli consiglia innanzitutto una corretta idratazione, "almeno due litri di acqua al giorno ma a temperatura ambiente". "Si possono fare delle docce ma sempre con acqua tiepida ed è consigliato aiutarsi con l'alimentazione - conclude -, privilegiando frutta e verdura. E sempre sì alla dieta mediterranea".

---

Link al video: <https://youtu.be/AWP9eDbr1I8>

*In foto: Raffaella Ruocco, dirigente medico dell'Uoc Oncologia presso l'Azienda Ospedaliera di Rilievo Nazionale "Antonio Cardarelli" di Napoli.*

Comunicato - 28/08/2024 - Napoli - [www.cinquerighe.it](http://www.cinquerighe.it)