

Para Evitar un Golpe de Calor

- ✓ Usar ropa ligera.
- ✓ Tomar baños varias veces al día.
- ✓ Rociar el cuerpo con una botella de agua con atomizador.
- ✓ Colocar los pies dentro de un envase con agua por un rato.
- ✓ Mantenerse en un lugar con aire acondicionado, abanico, sombra y buena ventilación.
- ✓ Refrescarse con abanico de mano.
- ✓ Cerrar las cortinas para mantener la sombra.
- ✓ Planificar las salidas al exterior en horas de menos calor.
- ✓ Mantenerse al tanto del estado del tiempo.



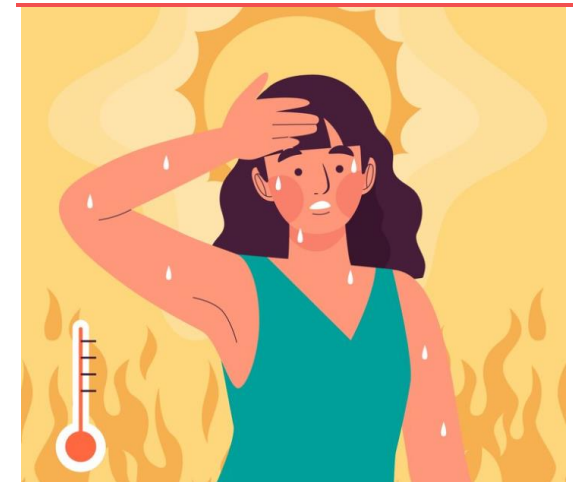
Importancia del Agua

- Regula la temperatura del cuerpo
- Transporta nutrientes y oxígeno a los tejidos
- Ayuda a remover desechos del cuerpo
- Humedece el aire que se respira
- Conformar gran parte de la sangre
- Amortigua las articulaciones
- Protege los órganos vitales

Cuídese porque le queremos bien

M. Ramírez-Solá, MPHE, CN-BM
Oficina de Educación en Salud 2024
Hospital Oncológico Dr. Isaac González Martínez
Tel: (787) 763-4149 Ext. 2906

La Ola de Calor y el Cáncer



Información para Personas en Tratamiento



EDUCADORA
EN SALUD

HOSPITAL ONCOLÓGICO
DR. ISAAC GONZÁLEZ MARTÍNEZ



Precaución

El reto mayor ante una ola de calor es mantener el cuerpo hidratado. Alertar sobre el particular es especialmente importante para la persona en tratamiento para el cáncer.

Tratamientos como la quimioterapia pueden causar cambios en sabor y olfato. Esto provoca que algunas personas consuman menos comida y agua y presenten mayor riesgo de deshidratarse. A continuación algunas ideas que pueden ayudar.

Sugerencias

- Tomar sorbos de agua fresca durante todo el día.
- Chupar pedazos de hielo, paletas heladas, o limber con sabor a frutas hecho en casa.
- Añadirle al vaso de agua trozos de limón, china, pepinillo o apio para darle mejor sabor.
- Servir el agua en vaso insulated que la conserve fresca.
- Tomar bebida de deportes baja en azúcar porque ayuda a reponer el sodio y el potasio.

Los médicos recomiendan evitar el consumo de alcohol, y de bebidas carbonatadas altas en azúcar y cafeína ya que tienen un efecto diurético sobre el cuerpo.

Señales de Peligro



Agotamiento por Calor	Golpe de Calor
Piel pálida	Piel caliente y roja
Calambres	Temperatura corporal mayor de 103 grados
Sudoración extrema	Confusión
Debilidad, mareos	Vómitos
Reducción en orina	Pérdida de conocimiento

Referencias

Schlembach P (2021). Staying safe in the summer heat: 5 tips for cancer patients. <https://www.mdanderson.org/cancerwise/staying-safe-in-the-summer-heat--5-tips-for-cancer-patients.h00-159462423.html>

Neuroendocrine Cancer UK (2022). Staying Safe in the Heat: Is there anything you should do to cope with scorching outdoor temperature if you're in active cancer treatment? <https://www.neuroendocrinecancer.org.uk/staying-safe-in-the-heat-is-there-anything-you-should-do-to-cope-with-scorching-outdoor-temperatures-if-youre-in-active-cancer-treatment/>