

## Dades de contacte

ASSOCIACIÓ FÈNIX D'AJUDA I  
SUPPORT CONTRA EL CÀNCER

### ADREÇA

Casal Cívic Xavier Jounou  
C/Antoni Gaudí 2A · 25280 Solsona

### CORREU ELECTRÒNIC I WEB

fenixsolsones@gmail.com  
<http://fenix.solsonae.cat>

### TELÈFON

619 684 762



Disseny i composició: Gualsdisseny

CUIDA'T  
I DEIXA'T  
CUIDAR!

EN AQUESTS MOMENTS,  
TU ETS EL MÉS IMPORTANT

Associació **FÈNIX**  
d'ajuda i suport contra el càncer

ESTÈTICA ONCOLÒGICA  
ROSA M. AUGUETS MIRAMUNT

Els tractaments contra el càncer acostumen a produir, de forma transitòria, una disminució de les defenses i fan que la teva pell sigui més propensa a tot tipus d'alteracions.

**Aquí teniu alguns consells per evitar o disminuir els efectes nocius dels tractaments:**

1

## CURA FACIAL

- 1 No t'exposis al sol directament. Utilitza protecció solar alta, factor 50+, per sortir al carrer.
- 2 No utilitzis cremes que continguin ingredients hormonals o corticoides.
- 3 No utilitzis tractaments amb efectes exfoliants i, en canvi, si màscares hidratants.
- 4 Renta't les mans abans d'utilitzar qualsevol producte de maquillatge.
- 5 Tanca hermèticament els flascons i tubs, després del seu ús.
- 6 Fes servir cotons o esponges d'un sol ús. Millor utilitzar les puntes dels dits perfectament nets.
- 7 Evita compartir productes i no els utilitzis després de la data de caducitat.



2

## CURA CORPORAL

Mentre dura la quimioteràpia i la radioteràpia, hi ha un augment de la sensibilitat i de la deshidratació de la pell.

- 1 Fes dutxes curtes i a temperatura temperada. Pots donar-te algun bany relaxant o hidro-massatge, però sense abusar-ne. El sabó, suau i en poca quantitat. Asseca't en petits tocs, sense fregar.
- 2 Aplica't una loció hidratant per tot el cos insistint en les zones més seques.
- 3 És possible que els palmells de les mans i les plantes dels peus, presentin una sequedat especial. Tracta'ls amb un producte específic, sobretot abans d'anar a dormir.
- 4 Utilitza un desodorant adequat al teu nivell de sudoració.

3

## CURA DE LA PELL DURANT LA RADIOTERÀPIA

- 1 No alteris o modifiquis les marques a la pell que hagin fet el metge o radiòleg.
- 2 Aclareix la zona tractada només amb aigua temperada. Sense sabons ni cremes netejadores. Amb tocs suaus i sense fregar.
- 3 Consulta al teu metge si observes qualsevol signe d'infecció, envermelliment, irritació o inflor. També si es produeix una petita crosta.
- 4 Consulta al teu metge, o a l'esteticista, abans d'aplicar-te cap crema solar, crema hidratant, loció, perfum, desodorant o qualsevol producte cosmètic sobre l'àrea tractada.
- 5 Evita la depilació de l'àrea afectada fins que la pell s'hagi recuperat completament.
- 6 Qui millor et pot orientar davant els dubtes que sorgeixen durant el tractament, és l'esteticista. Ella t'ajudarà.



ESTÈTICA  
ONCOLÒGICA  
ROSA M. AUGUETS MIRAMUNT

