



Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

Tel. 91 319 41 38 Fax: 91 319 09 66

Guía de **cuidados estéticos** para el **paciente oncológico**





Edita:

Asociación Española Contra el Cáncer

Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

Tel.: 91 319 41 38 / Fax: 91 319 09 66

www.aecc.es

Revisada por el Comité Técnico Nacional de la **aecc**

© 2008- Asociación Española Contra el Cáncer

Quedan reservados todos los derechos. Queda expresamente prohibida la reproducción, copia y/o distribución de la totalidad o parte de estos materiales, por cualquier medio, sin la autorización previa y expresa de la **aecc**.

GUÍA DE **CUIDADOS ESTÉTICOS** PARA EL **PACIENTE ONCOLÓGICO**

Normalmente cuando nos referimos a las repercusiones físicas del cáncer y de su tratamiento, pensamos en cansancio, debilidad, náuseas, etc. Pero los tratamientos oncológicos pueden producir también otros efectos secundarios. Pueden afectar a la piel, al pelo y al aspecto físico general, y si bien no son síntomas clínicamente importantes, sí lo son para el bienestar del enfermo.

En esta guía queremos proporcionar información sobre algunos de los cambios estéticos que pueden ocurrir a lo largo de la enfermedad y algunos consejos para su cuidado.



CUIDADOS: LA PIEL

Es posible que debido a los tratamientos oncológicos, tu piel sufra algunos cambios. Aunque los efectos secundarios variarán en función del tipo de tratamiento, de forma general pueden aparecer sequedad, manchas e irritaciones cutáneas.

Es importante utilizar productos que no contengan alcohol (perfumes, desodorantes, etc) para reducir al mínimo la sequedad y evitar irritaciones.



**Estas alteraciones, en su mayoría,
son transitorias y pueden mejorar
teniendo en cuenta algunos consejos.**

SI RECIBES QUIMIOTERAPIA...

La quimioterapia es un tratamiento que afecta a todas las células del cuerpo, incluidas las de la epidermis (piel), por lo que en ocasiones puede alterarla ligeramente produciendo sequedad, aunque no tiene por qué aparecer en todos los casos, ya que los efectos secundarios varían en función del tipo de quimioterapia.

Si aparece sequedad en la piel, es fundamental conseguir una correcta limpieza e hidratación:

- Para la **limpieza**, es aconsejable utilizar diariamente agua templada y jabones suaves (con ph neutro).
- Para conseguir una adecuada **hidratación**, puedes utilizar cremas hidratantes o aceites corporales.

Durante el tratamiento con quimioterapia es necesario evitar cualquier riesgo de irritación o infección y hay que tener especial cuidado con la piel: ahora es más frágil y es aconsejable tomar una serie de precauciones:

- Ten especial cuidado al rascarte o frotarte la piel con las manos, cepillo o esponja.
- Al secarte la piel, es aconsejable no frotarla demasiado; secarla con pequeños golpes ayuda a mantener la hidratación en la piel.
- Depilarse con maquinilla eléctrica disminuye el riesgo de irritación y cortes. Conviene también evitar los depiladores químicos (por ejemplo: las cremas depilatorias).
- Aunque hay que mantener la limpieza e hidratación diaria de la cara, no es conveniente hacerse limpiezas de cutis. No obstante, si quieres someterte a algún tratamiento facial específico, consulta previamente con tu médico.
- Está totalmente desaconsejado cualquier tipo de producto exfoliante tanto facial como corporal.

Otro de los problemas que puede surgir en la piel son las manchas (hiperpigmentación). Suelen afectar a las zonas de roce y los pliegues cutáneos. Aunque en el mercado existen numerosas cremas despigmentantes que reducen las manchas aparecidas en la piel, no debes usarlas sin consultar antes a tu médico.



Igualmente, el sol puede favorecer la aparición de manchas o el aumento de las que puedan haber aparecido previamente, especialmente si alguno de los medicamentos produce fotosensibilidad, es decir, contribuye a que la piel desarrolle una mayor sensibilidad al sol.

Para prevenir o reducir las manchas, lo más importante es no exponerse al sol y tener especial precaución, al menos durante los tres meses posteriores al tratamiento.

En caso de que vayas a exponerte al sol, es importante tomar una serie de precauciones, como evitar las horas de más intensidad solar (de 12.00 a 16.00 horas). Cuando salgas a la calle puedes utilizar un gorro para la cara y la cabeza, ropa que te proteja, etc. Igualmente, usa siempre crema de alta protección frente al sol (factor solar 50+).

Respecto a las irritaciones en la piel producidas por la quimioterapia, pueden aparecer en cualquier zona del cuerpo, aunque suelen hacerlo más frecuentemente en las palmas de las manos o plantas de los pies. La mayoría de las veces desaparecen al terminar el tratamiento y no necesitan una atención especial.



Recuerda que la mayoría de estos efectos son temporales y que pasado un tiempo desaparecerán.

SI RECIBES RADIOTERAPIA...

Si estás recibiendo este tratamiento, es fundamental seguir las instrucciones que tu médico te indique. No obstante, a continuación te ofrecemos información y pautas generales que te pueden resultar de utilidad.

- Los cambios en la piel producidos por la radioterapia se limitan a la zona radiada, en el resto de la piel no tiene ningún efecto secundario. Puede provocar alteraciones a lo largo del tratamiento muy similares a una quemadura solar. Tras dos o tres semanas de tratamiento, aparece una coloración rojiza (eritema) en la zona donde se reciben las radiaciones. Si el tratamiento se prolonga, esta zona de la piel va adquiriendo una coloración oscura que desaparecerá en uno o dos meses tras terminar el tratamiento. Es importante que tengas presente que esta coloración no es suciedad, es debida al efecto de la radiación en la piel; no trates de quitarla frotando la zona con esponja o jabón, podrías irritarla.
- Trata de evitar collares, cadenas, aros, corbatas, elásticos o gomas de la ropa interior en la zona irradiada... es decir, aquellas prendas o materiales que puedan irritar la piel por el roce. Si notas molestias por la ropa, puedes utilizar prendas hol-

gadas, de fibras naturales, como algodón o hilo, ya que son materiales poco agresivos para la piel y evitarán la aparición de picores y otros síntomas molestos.

- Protege totalmente del sol la zona radiada al menos durante un año tras el tratamiento. Si vas a exponerte al sol, la mejor protección es evitar el contacto directo, y para ello, puedes utilizar gorros, camisetas, prendas y complementos así como crema protectora con pantalla total.
- Evita la depilación en la zona irradiada. Conforme vaya avanzando el tratamiento notarás que el vello de esta zona va debilitándose poco a poco hasta llegar a desaparecer.
- La realización de tatuajes en la zona radiada está contraindicada siempre.



Recuerda que la mayoría de estos efectos son temporales y que pasado un tiempo desaparecerán.

Sin embargo, es importante que sepas que es posible que la piel de la zona irradiada no recupere el aspecto y el tacto que tenía antes del tratamiento. Pasados unos meses, su cuidado será el mismo que el del resto del cuerpo.

En algunos casos, y debido a la sensibilidad de la piel y la zona de tratamiento, la radioterapia puede producir alteraciones más severas. En este caso, te aconsejamos que se lo comuniques a tu médico para que te pauté el tratamiento más adecuado.





CUIDADOS: **EL CABELLO**

La caída del cabello es uno de los síntomas que aparecen más frecuentemente (aunque no en todos los casos) como consecuencia del tratamiento oncológico, llegando a provocar en ocasiones un importante malestar psicológico.

La quimioterapia debilita el vello de todo el cuerpo, mientras que la radioterapia, al igual que ocurre con la piel, afecta sólo a la zona de tratamiento.

En el caso de la quimioterapia, la caída del cabello es un proceso reversible. El pelo vuelve a crecer sin problemas tras terminar el tratamiento.

En el caso de la radioterapia, dependerá de la dosis administrada, aunque en la mayor parte de los casos en la zona radiada el vello no vuelve a salir.

CAÍDA PARCIAL

Aunque no se puede generalizar, ya que depende de los medicamentos específicos que reciba, un síntoma que suele aparecer asociado a los tratamientos es el debilitamiento del cabello, pudiéndose producir además una caída lenta pero más o menos continuada del mismo.

Si esto ocurre, es importante cuidar el cuero cabelludo, así como no descuidar la limpieza y la hidratación del mismo.

Para ello, es aconsejable que:

- Evites cualquier tipo de tintes y decoloraciones.
- No te hagas la permanente.
- Utiliza un champú suave que no irrite la piel del cuero cabelludo.
- Al lavar y secar el cabello, hazlo suavemente, sin frotar, con un ligero masaje.
- Puedes aplicar una mascarilla hidratante por todo el cuero cabelludo, tapando después la cabeza con un gorro de plástico, consiguiendo así un efecto “sauna” muy beneficioso. Espera alrededor de treinta minutos y después aclara abundantemente para no dejar restos del producto.



- Protege tu cabello frente a los agentes externos (sol, frío, aire, etc) utilizando pañuelos, gorros o sombreros que no opriman.
- Bebe abundante líquido, preferiblemente agua y mantén una dieta rica en frutas y verduras. Te ayudará a mantener la calidad de tu cabello.

CAÍDA TOTAL

Ante la inminente caída del pelo, y según la experiencia de otras personas que han pasado por esta situación, lo más adecuado es cortárselo antes de que empiece a debilitarse y caerse. Esto evitará el impacto de encontrarte el pelo en la almohada o en el peine.

El malestar que produce la caída del cabello es en parte debido al cambio que se produce en nuestra imagen y a la percepción que muchas veces tenemos de que hay pocas soluciones al respecto. Sin embargo, si no te sientes bien con tu aspecto, existen diferentes alternativas, como utilizar peluca, gorro, pañuelo...

Es importante que pienses cuál de todas las opciones posibles es la mejor para ti, aquella con la que te sientes más cómoda o cuál te hará sentir mejor que te sientas más a gusto.

Las pelucas son la alternativa más frecuente. En la mayoría de las comunidades autónomas, los organismos públicos no financian este gasto. Su precio oscila entre 100 y 900 euros, dependiendo fundamentalmente de si es pelo natural o sintético.

Si has decidido utilizar peluca, puedes adquirirlas en ortopedias, peluquerías y tiendas especializadas. En ellas encontrarás personal especializado en cuidados estéticos que te podrá asesorar.

Si eliges utilizar una peluca, piensa que puedes optar entre varias propuestas:

- Mantener tu imagen de siempre. Consulta con el profesional para que copie el corte, color, textura del pelo, etc. Esta opción actualmente es posible gracias a los avances en la confección del material de las pelucas, que dan la completa sensación de estar frente a un pelo natural.
- También puedes elegir una nueva imagen. Si te planteas un cambio de estilo, coméntaselo a un profesional y déjate asesorar por él.

En la mayoría de las ocasiones, una vez hayas comprado la peluca, no tendrás que volver al centro de estética, puesto que la limpieza y el mantenimiento posterior se pueden

realizar en casa siguiendo una serie de pautas. Utiliza un champú neutro de uso frecuente cuando laves la peluca, no la dañe y la mantiene en perfecto estado.

En cuanto a los cuidados, mantenimiento y uso de la peluca recuerda que:

- No es aconsejable ponerse pelucas pegadas al cuero cabelludo.
- Es fundamental dejar “respirar” el cuero cabelludo, estando al menos 5-6 horas diarias sin la peluca puesta.
- No frotes la peluca al lavarla, déjala sumergida en agua tibia con champú.
- No la seques con secador. Utiliza una cabeza de corcho para ponerla y deja que se seque al aire libre.
- Cepíllala con cuidado. Si es necesario aplica después de lavarla un poco de acondicionador dejándolo actuar unos minutos y aclárala con abundante agua tibia.

Hay muchas personas que deciden no utilizar peluca tras la caída del cabello, bien por estética o por comodidad.

Pero es conveniente recordar que la piel del cráneo no está acostumbrada a la exposición directa al sol por lo que es conveniente llevar esa zona de la piel siempre protegida.

Para ello, existe la opción de utilizar pañuelos. Muchos de ellos están pensados específicamente para pacientes oncológicos y cuentan con una serie de características especiales.

Los pañuelos se cosen a una base de algodón que se ajusta directamente a la cabeza, impidiendo que si hay viento o simplemente si el pañuelo se mueve, se vea el cuero cabelludo. Su colocación es muy sencilla y la composición de la tela está diseñada para proteger el cuero cabelludo de los rayos ultravioleta.





CUIDADOS: **CEJAS,** **PESTAÑAS Y UÑAS**

En ocasiones, junto con la caída del pelo aparece la caída de las cejas, pestañas y también pueden producirse alteraciones en las uñas.

Cuando el pelo de las **cejas** se cae, puedes dibujarlas. Para ello, existe una amplia gama de lápices específicos.

También existen en el mercado **pestañas** postizas, pero no son aconsejables, ya que requieren de unos pegamentos que pueden dañar la piel.

Puedes acudir a un centro especializado donde te asesorarán y enseñarán nuevas pautas de maquillaje.

En relación a las **uñas**, pueden producirse diversas alteraciones, como la aparición de bandas horizontales o

verticales, detención del crecimiento, reblandecimiento o engrosamiento de la uña, etc. Recuerda que estas alteraciones son consecuencia del tratamiento y se trata de un proceso reversible, pero conviene que informes a tu médico por si puede indicarte alguna pauta de cuidado específico.

No utilices alicates corta-cutículas, cuchillas cortacallos u otros utensilios que puedan producir cortes en la piel. Igualmente, intenta evitar en la medida de lo posible el uso de lacas de uñas y quitaesmaltes, pues estos productos son muy agresivos y pueden quemar la uña.



MÁS INFORMACIÓN

Para obtener más información puedes visitar el portal de Internet de la Asociación Española Contra el Cáncer: **www.aecc.es**. En ellos, encontrarás consejos prácticos sobre los cuidados estéticos que puedes llevar a cabo antes, durante y después de la enfermedad. En ellos, encontrarás también un listado de ortopedias y peluquerías por provincias, a las que podrás acudir para recibir una mayor orientación y asesoramiento de manera personalizada.

CONTACTA CON NOSOTROS

SEDE CENTRAL aecc

913194138 / sedecentral@aecc.es
www.aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE A CORUÑA

981142740 / lacoruna@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ÁLAVA

945263297 / alava@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALBACETE

967508157 / albacete@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALICANTE

965924777 / alicante@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ALMERÍA

950235811 / almeria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ASTURIAS

985203245 / asturias@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ÁVILA

920250333 / avila@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BADAJOZ

924236104 / badajoz@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BALEARES

971244651 / baleares@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BARCELONA

932002278 / barcelona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BIZKAIA

944241300 / bizkaia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE BURGOS

947278430 / burgos@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CÁCERES

927215323 / caceres@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CÁDIZ

956281164 / cadiz@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CANTABRIA

942235500 / cantabria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CASTELLÓN

964219683 / castellon@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CEUTA

956516570 / ceuta@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CIUDAD REAL

926213220 / ciudadreal@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CÓRDOBA

957453621 / cordoba@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE CUENCA

969214682 / cuenca@aecc.es



JUNTA PROVINCIAL DE GIRONA

972201306 / girona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GIPUZKOA

943457722 / gipuzkoa@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GRANADA

958293929 / granada@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE GUADALAJARA

949214612 / guadalajara@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE HUELVA

959240388 / huelva@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE HUESCA

974225656 / huesca@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE JAÉN

953190811 / jaen@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LA RIOJA

941244412 / larioja@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LAS PALMAS

928371301 / laspalmas@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LEÓN

987271634 / leon@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LLEIDA

973238148 / lleida@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE LUGO

982250809 / lugo@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MADRID

913985900 / madrid@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MÁLAGA

952256432 / malaga@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MELILLA

952670555 / melilla@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE MURCIA

968284588 / murcia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE NAVARRA

948212697 / navarra@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE OURENSE

988219300 / orense@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE PALENCIA

979706700 / palencia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE PONTEVEDRA

986865220 / pontevedra@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SALAMANCA

923211536 / salamanca@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SEGOVIA

921426361 / segovia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SEVILLA

954274502 / sevilla@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE SORIA

975231041 / soria@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TARRAGONA

977222221 / tarragona@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TENERIFE

922276912 / tenerife@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TERUEL

978610394 / teruel@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE TOLEDO

925226988 / toledo@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE VALENCIA

963391403 / valencia@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE VALLADOLID

983351429 / valladolid@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ZAMORA

946212021 / zamora@aecc.es

JUNTA PROVINCIAL DE ZARAGOZA

976295556 / zaragoza@aecc.es

MIS CUIDADOS



¿Sabes lo que significa ser socio de la aecc?

- ✓ Significa mejorar la calidad de vida de Adolfo y su familia
- ✓ Significa lograr una beca de investigación para Pedro
- ✓ Significa formar a Raúl como voluntario
- ✓ Significa conseguir que Juan deje de fumar y Ramón se revise periódicamente
- ✓ Significa ayudar a Raquel a superar el cáncer



**Ahora que lo sabes,
ÚNETE**

RESPUESTA COMERCIAL
Autorización N° 006406
B.O.C. N° 17 de 13-04-84



Correos colabora con esta acción solidaria

NO NECESITA SELLO
a franquear en destino



Asociación Española Contra el Cáncer
Madrid, Apartado F.D. N° 355
28080 Madrid

HAZTE SOCIO de la Asociación Española Contra el Cáncer

Envía este cupón, llama al 902 886 226 o a través de www.aecc.es



POR FAVOR, rellenar todos los datos. Humedecer la zona engomada, cerrar el sobre y depositar en cualquier buzón. MUCHAS GRACIAS.

DATOS PERSONALES

NOMBRE N.I.F.

APELLIDOS

DIRECCIÓN

POBLACIÓN

PROVINCIA C.P.

E-MAIL TELÉFONO

PROFESIÓN FECHA DE NACIMIENTO / /

TIPO DE COLABORACIÓN

Mi colaboración será de:

20 Euros
 40 Euros
 60 Euros
 Euros

Periodicidad:

Mensual
 Trimestral
 Semestral
 Anual

Firma: _____
(importante para ser socio)

FORMA DE PAGO

Domiciliación de recibos en caja o banco:

ENTIDAD	OFICINA	D.C.	NÚMERO DE CUENTA
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

¿DESEAS RECIBIR EL CERTIFICADO DE DONACIÓN? Sí NO

¿DESEAS QUE TU CUOTA SE ACTUALICE AUTOMÁTICAMENTE CADA AÑO CON EL INCREMENTO DEL I.P.C.? Sí NO

Las cuentas de la aecc son sometidas anualmente a una auditoría externa. La aecc ha obtenido el grado máximo de cumplimiento de los Principios de Transparencia y Buenas Prácticas en la evaluación elaborada por la Fundación Lealtad.

Recuerde que podrá deducir esta aportación en su próxima declaración de la renta. En cumplimiento de lo dispuesto en la Ley Orgánica de 15/1999 de Protección de Datos de Carácter Personal, aecc le informa que sus datos personales junto a los obtenidos durante la vigencia de la colaboración, están incorporados en el fichero de SOCIOS, titularidad de esta Asociación. Asimismo y de conformidad con dicha Ley, en cualquier momento puede ejercitar los derechos de acceso, rectificación, cancelación y oposición, previstos en la Ley, dirigiendo un escrito a aecc, Ref. DATOS, Calle Amador de los Ríos, nº5, 28010 MADRID.



Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es

