



PAUTAS
ESTÉTICAS

Ángela Navarro



Autocuidado
en pacientes
oncológicos



ÍNDICE

PAUTAS DE CUIDADOS ESTÉTICOS

Prólogo	2
Introducción	3
El pelo	5
Cejas, pestañas y uñas	11
Maquillaje y micropigmentación	14
La piel	16
Aspectos psicológicos	20
Comentarios médicos	22
Agradecimientos	24

PRÓLOGO

Durante los últimos años, la oncología médica ha conseguido aumentar la tasa de curaciones hasta niveles insospechados hace 20 años. Además, en los pacientes en los que no se puede conseguir la curación se aumenta la supervivencia de forma muy notable.

Estas mejoras en curaciones o prolongación de la supervivencia, se han acompañado de una calidad de vida mucho mejor. El control de síntomas como dolor, vómitos, náuseas, infecciones, etc., es una realidad actualmente.

Sin embargo, las aportaciones farmacológicas, no han permitido el control de la alopecia y las alteraciones en la piel y uñas, tan frecuentes en los pacientes tratados con quimioterapia y que tanto contribuye al deterioro de la calidad de vida.

Por ello, es una satisfacción que aparezcan publicaciones, como ésta, que vienen a cubrir una necesidad de los pacientes.

Dr. Gumerindo Pérez Manga

INTRODUCCIÓN

CALIDAD DE VIDA

Las investigaciones sobre cáncer realizadas en los últimos años han conseguido que esta patología, en muchos casos, se convierta en una enfermedad crónica con la consiguiente mejora de la calidad de vida de los enfermos de cáncer permitiendo aliviar muchas de las consecuencias físicas, psicológicas, familiares y sociales del tratamiento del mismo.

En estas pautas generales se profundiza en los aspectos relacionados con los cambios que se producen durante la enfermedad a dos niveles: estético y psicológico.

Es importante señalar que **no todo el mundo sufre los mismos efectos secundarios** a los tratamientos, ya que estos síntomas varían mucho dependiendo del protocolo del tratamiento que se siga y de otros factores como la edad, el estado de salud previo, y la predisposición psicológica.

NIVEL ESTÉTICO

- Caída de cabello
- Sequedad de la piel
- Hiperpigmentación
- Irritación cutánea
- Quemaduras

NIVEL PSICOLÓGICO

Veremos cómo convivir con estos cambios, paliarlos cuando sea posible e incluso sacarles partido para experimentar con una nueva imagen personal.

*Cuando nos vemos bien,
nos sentimos mejor*

Creemos firmemente que el cuidado de nuestro cuerpo se refleja en una sensación de bienestar en toda nuestra persona y esperamos que estas pautas le ayuden a encontrarlo.

EL PELO

ALOPECIA

La alopecia

La alopecia es el efecto secundario más frecuente producido por el tratamiento de quimioterapia contra el cáncer. Su intensidad es variable en función de los protocolos utilizados y la duración de los mismos y lo más frecuente es comenzar a notar la caída a partir del segundo ciclo de tratamiento.

El tratamiento con radioterapia sólo produce alopecia si es localizado en la cabeza, ya que afecta directamente a la zona radiada.

Otro posible efecto es la aparición de acné en el cuero cabelludo y cuello.

Es reversible

La alopecia por quimioterapia suele ser **reversible** una vez ha concluido el tratamiento, si bien el pelo puede comenzar a crecer con diferente textura (rizado en vez de liso, por ejemplo), aunque pasados unos meses recupera su textura normal. En este caso, consulte al especialista en estética para que le asesore en su nueva apariencia, siendo muy importante tratar este nuevo cabello desde que comienza a aparecer para que la recuperación de nuestro cabello sea lo más pronto posible.

En el caso de la alopecia localizada producida por radioterapia se trata de una pérdida permanente del cabello de la zona, ya que el tejido de la zona radiada se convierte en tejido cicatricial.

CAÍDA TOTAL

Caída total: los síntomas

La caída de pelo puede ser total. En estos casos la imagen personal cambia radicalmente y ello puede tener efectos psicológicos.



Nuestros consejos

Rasurar el pelo cuando aparezcan los primeros síntomas de caída para evitar la pérdida masiva del mismo.

Utilizar **pañuelos de algodón o gorros** a los que se les pueden añadir flequillos o nuca artificial que simulen pelo.

Utilizar **pelucas, pero nunca pegadas al cuero cabelludo** (los pegamentos de pelucas son muy perjudiciales en estos casos) ya que podemos provocar yagas o heridas en la zona.

Dejar la cabeza al descubierto un mínimo de seis horas diarias para favorecer la transpiración y la higiene del cuero cabelludo.

Proteger siempre el cuero cabelludo de la exposición a los rayos solares con cremas de protección solar de alto espectro e incluso de pantalla física.

CAÍDA PARCIAL

Caída parcial: los síntomas

Debilitamiento del cabello, empobrecimiento, falta de energía, caída lenta pero continuada del mismo.

Nuestros consejos

Utilizar champús neutros (Ph 5.5) que no irriten la piel del cuero cabelludo con la menor cantidad posible de detergentes.

Evitar productos capilares como decoloraciones y tintes, tanto vegetales como permanentes ya que son demasiado agresivos para el cuero cabelludo.

Cuidar la limpieza de la zona y extremar la hidratación.

Lavar y secar la cabeza suavemente, sin frotar y masajear con suaves movimientos circulares con las yemas de los dedos.

Aplicar un producto hidratante por todo el cuero cabelludo y esperar unos treinta minutos y aclararlo con abundante agua para no dejar restos del producto.

Proteger el cuero cabelludo del sol, frío, etc... suele ser recomendable. Para ello, utilizar pañuelos, gorros o sombreros que no aprieten.

Acudir al especialista es importante para que recomiende los tratamientos más adecuados para revitalizar, fortalecer e hidratar el cuero cabelludo.

CAMBIO DE IMAGEN

La peluca

La peluca es una buena opción para realizar un cambio de imagen. En la actualidad hay una gran variedad de materiales y formas de pelucas capaces de satisfacer las necesidades de cada paciente. En la mayoría de los casos bastará con una sola visita al centro especializado para orientarle sobre las que mejor se adaptan a su caso.

A la hora de elegir peluca tiene varias alternativas:



Mantener la imagen de siempre

Hoy en día, gracias a las avanzadas técnicas de confección de pelucas, se puede "copiar" con total fidelidad el corte, el color y la textura del pelo con una sensación de realismo absoluta.



Cambiar de imagen

También puede elegir (¿por qué no?) dar un giro a su imagen. Si lo que está planteándose es un cambio, tiene a su disposición el asesoramiento de los profesionales más cualificados. El resultado será asombroso, convirtiéndose en un estímulo para la paciente con una imagen totalmente renovada.

OTRAS OPCIONES

Existen otras opciones al uso de la peluca tradicional, como son los pañuelos de algodón a los que se les pueden añadir flequillos, nucas y patillas con pelo.

Esta opción está indicada para aquellos casos en los que la persona no se siente cómoda con la peluca, o como complemento a la misma en los periodos aconsejables de descanso para el cuero cabelludo.

Al poder cambiar el diseño del pañuelo nos permite combinarlos con nuestra ropa.

CUIDADO DE LA PELUCA

Nuestros consejos

En cuanto a los cuidados estéticos de la peluca hay que tener en cuenta los aspectos que se tratan a continuación:



No frotar la peluca al lavarla. Es mejor dejarla sumergida en agua tibia con un champú específico.



No secar la peluca con secador ni dejarla cerca de fuentes de calor como radiadores u hornos para acelerar el secado. Utilizar una cabeza de corcho para que se seque al aire libre.



Al peinarla, tener cuidado con los tirones. Si es necesario, aplicar después de lavarla un producto acondicionador y dejar que actúe unos minutos, para después aclararla con abundante agua tibia.

Si ha adquirido una peluca de pelo natural, es recomendable que la lleve para el mantenimiento al centro especializado, ya que son más delicadas de cuidar que las de pelo sintético o semi-sintético.

CEJAS, PESTAÑAS Y UÑAS

CEJAS

Cejas: los síntomas

En ocasiones, junto con la caída del pelo viene la caída de las cejas, las pestañas, el resto del vello corporal y también se pueden producir diversas alteraciones en las uñas.



Nuestros consejos

Dibujar las cejas: para ello existen gran variedad de productos en el mercado como plantillas con la forma de la ceja, muy cómodas para no tener que realizar el trazo a diario, lápices específicos para repoblar zonas localizadas, etc.



Acudir a un centro especializado en el que profesionales cualificados le darán nuevas pautas para el maquillaje.



UÑAS

Uñas: los síntomas

Alteraciones en las uñas, tales como la aparición de bandas horizontales o verticales y el reblandecimiento y engrosamiento de la uña e incluso, una hiperpigmentación de las mismas.



Descamación



Estricción transversal



Leuconiquia



Uña desprendida



Uñas veteadas

Nuestros consejos

Consultar a un especialista. Él marcará las pautas a seguir.

No utilizar alicates ni corta-cutículas, cuchillas, corta-callos, o cualquier material que pueda producir cortes en la piel, ya que se pueden producir heridas de difícil cicatrización.

Se desaconseja el uso de lacas de uñas y quitaesmaltes, ya que son productos muy agresivos y pueden dañar las uñas.

Es recomendable tratar la zona de las cutículas frecuentemente con productos hidratantes.

EL MAQUILLAJE

El maquillaje se puede utilizar para ocasiones especiales. Es recomendable no utilizar bases de maquillaje con mucha frecuencia y es preferible elegir aquellas que sean hipoalergénicas y no comedogénicas para evitar obstruir los poros.

Para obtener un color de piel más saludable se puede recurrir al uso de polvos de sol tipo terracota aplicados con una brocha de forma uniforme.

En cuanto a las barras de labios, es más recomendable utilizar aquellas que sean más hidratantes y no están recomendadas las de larga duración, ya que tienden a resecar demasiado los labios.

Utiliza frecuentemente un cacao o bálsamo labial para mantener los labios lo más hidratados posible.



LA MICROPIGMENTACIÓN

En la actualidad existen técnicas de maquillaje permanente para camuflar la pérdida de pelo de las cejas, o simular el eye liner antes de la pérdida del vello facial como las cejas y las pestañas. Este sistema es muy útil, pero debe hacerse **SIEMPRE COMO MÍNIMO UN MES ANTES DEL COMIENZO DEL TRATAMIENTO CON QUIMIOTERAPIA** para evitar posibles problemas con la cicatrización de la micropigmentación.

Las técnicas de micropigmentación están también recomendados para, en los casos de mastectomía con reconstrucción, camuflar las cicatrices de la intervención, e incluso simular la areola mamaria perdida.

Consulte en los centros especializados para ampliar la información al respecto.



HIPERPIGMENTACIÓN

Cambios

La piel sufre también diversos cambios y alteraciones debido al efecto de los tratamientos contra el cáncer

- Hiperpigmentación, ■ Sequedad, ■ Irritación cutánea,
- Sensibilidad a la radiación

Hiperpigmentación: los síntomas

Oscurecimiento generalizado de la piel y de las mucosas o localizado en los puntos donde se aplica el tratamiento, en las zonas bajo los vendajes o en los pliegues de manos y pies. Con menor frecuencia se puede dar en las uñas, los dientes o el cabello.

El oscurecimiento suele remitir entre los seis y doce meses posteriores al fin del tratamiento.



Nuestros consejos

Protección de pantalla total frente al sol. Emplear fotoprotectores de amplio espectro incluso en invierno y por la ciudad.

No usar cremas despigmentantes sin consejo previo del especialista.

SEQUEDAD

Sequedad: los síntomas

La sequedad puede afectar a todo el cuerpo o a una zona determinada. Durante el tratamiento la piel se puede debilitar haciéndose sensible a cualquier tipo de agente.



Nuestros consejos

La prevención es importante. En cuanto se sepa que se va a recibir quimioterapia o radioterapia se debe empezar a cuidar la piel.

Extremar la limpieza. Utilizar agua templada y jabones suaves.

Intensificar la hidratación de la piel. Beber mucha agua y utilizar cremas hidratantes hipoalergénicas para evitar irritaciones.

Siempre se debe consultar previamente al médico, especialmente con la radioterapia

IRRITACIÓN CUTÁNEA

Irritación cutánea: los síntomas

La irritación cutánea puede surgir en cualquier zona del cuerpo, aunque suele aparecer más frecuentemente en las palmas de las manos y/o en las plantas de los pies. La mayoría de las veces desaparece sola al terminar el tratamiento y no necesita tratamiento específico.



Nuestros consejos

Utilizar ropa holgada, de algodón o hilo, que son materiales poco agresivos y alivian de picores molestos.

Sumergir las zonas afectadas en agua fría durante la administración del ciclo alivia los síntomas.

SENSIBILIDAD A LA RADIACIÓN

Sensibilidad a la radiación: los síntomas

La piel puede sensibilizarse frente a la radiación debido a la administración de determinados fármacos, hay distintos tipos de reacciones:

Enrojecimiento cutáneo tras la exposición de la luz U.V.

Lesiones cutáneas sobre la zona sometida a radioterapia.

Reactivación de quemaduras solares previas.

Nuestros consejos

Limitar la exposición al sol. En caso de exponerse, emplear fotoprotectores de amplio espectro incluso con pantalla física.

No realizar limpiezas de cutis, aunque sí se puede acudir al especialista para oxigenar la piel. También se **desaconseja todo tipo de peeling,** tanto facial como corporal.

No rascar ni frotar bruscamente la piel con las manos, cepillos o esponjas.

Evitar exponer la piel al roce de cadenas, collares, aros elásticos, gomas de la ropa interior, etc... en caso de recibir radioterapia.

No depilar zonas irritadas y preguntar al médico sobre la conveniencia de depilarse recibiendo tratamientos de quimioterapia.

MUY IMPORTANTE: Una vez finalizados los tratamientos de quimioterapia, es recomendable esperar un tiempo antes de volver a nuestros tratamientos de estética habituales, ya que, aunque hayamos terminado los ciclos, nuestro organismo tarda un tiempo en eliminar la medicación.

Consulte a su médico del tiempo prudencial que debería esperar antes de volver a realizarse tratamientos más agresivos (tipo peeling, etc.) tanto faciales como corporales.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

ANTES

Cuando diagnostican un cáncer se producen unos desajustes que repercuten en todos los planos, tanto del enfermo como de la familia:

- Pierde la fe y la esperanza en la vida.
- Sus pensamientos de futuro son negativos y no ven metas ni futuro.
- Le aterran sus altibajos emocionales, experimenta miedo, enfado, rabia, autocompasión y su autoestima es bajísima, agravada por los cambios físicos que experimenta.

El esfuerzo de un enfermo de cáncer por responsabilizarse y participar de su enfermedad debe comenzar lo antes posible para intentar movilizar su deseo de vivir.

El enfermo debe ser escuchado, atendido y apoyado en todo momento. La comunicación es básica en todo el proceso.

Antes del tratamiento, después del diagnóstico

- Toma de conciencia del momento, de la enfermedad, de la nueva vida.
- Superar el resentimiento y los miedos.
- Importancia de su participación en la enfermedad.
- Importancia del pensamiento positivo.
- Importancia de la fe y la esperanza.



DURANTE EL TRATAMIENTO

- Trabajar en la autoestima; importancia de las pautas de autocuidado.
- Ver la enfermedad como un aprendizaje y una transformación.
- Participar activamente en su salud.
- Aprender a relajarse para hacer frente al dolor.
- Cómo manejar mente y emociones para influir positivamente en su enfermedad.
- Crear futuro y establecer metas.
- Trabajar los cuatro pilares del momento: fe y esperanza, paz y paciencia.
- Autoestima.
- Cuidados físicos y estéticos.
- Visualizar el efecto positivo del tratamiento y la recuperación.

DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

- Superar los miedos a una nueva recaída.
- Construir un sistema positivo de creencias.
- Haber aprendido: valorar lo que tenemos, en el momento que lo tenemos y disfrutar con ello.

OPINIÓN DEL ONCÓLOGO

Cuando una persona recibe un diagnóstico de cáncer cambian muchas cosas en su vida y en la de los que la rodean: familia, amigos, trabajo y algo que no se tiene mucho en cuenta, cambia el aspecto físico.

Todos conocemos estos cambios de aspecto, pero pocos ofrecemos, y me incluyo entre ellos, alguna posible solución. Todo se centra en salvar la vida de la persona y no se da importancia a cambios como, por ejemplo, la caída del pelo.

Sin embargo, para el paciente es importante. El aspecto físico dice mucho de lo que somos y supone una importante inyección de autoestima cuando nos vemos bien. No olvidemos que también es la imagen que proyectamos a los demás. Esta autoestima es muy necesaria en la lucha contra el cáncer, así como un espíritu luchador y deseos de vivir,

Por todo ello, tanto los pacientes como nosotros los médicos agradecemos esta labor de apoyo a la reparación estética integral.

Celia Gil López

Hospital Clínico San Carlos, Madrid

OPINIÓN DEL DERMATÓLOGO

"La afectación de la piel y de los anejos (pelo, uñas y mucosas) durante el tratamiento quimioterápico de un paciente oncológico, en muchos casos no reviste gravedad, pero supone una alteración estética importante que es difícilmente aceptada por los pacientes.

El tratamiento de la alopecia, las alteraciones ungueales y los cambios en la textura de la piel se beneficiarían de una participación conjunta de dermatólogos y especialistas en reparación estética integral para conseguir unos resultados más satisfactorios para el paciente."

Nuria Romero Maldonado

Clinica del Dr. Pedro Jaén Olasola, Madrid

OPINIÓN DEL PSICÓLOGO

"Trabajar de forma integral con el paciente de cáncer es importante, darle las orientaciones oportunas para que pueda reordenar su nueva vida.

Por ello es necesario trabajar la autoestima, darle unas pautas estéticas para que su aspecto físico, que tanto cambia, sea aceptado por el paciente y, a la vez, sepa sacar el mejor partido del momento que está viviendo.

Las orientaciones encaminadas a una mejora en el físico le darán independencia, autoestima y valoración de sí mismo."

Luz María Ariza López

Hospital Clínico San Carlos, Madrid

AGRADECIMIENTOS

Estas pautas de cuidados estéticos se han publicado gracias al esfuerzo de **Ángela Navarro**, su equipo de trabajo y de todos los colaboradores que junto a ella han aportado su saber hacer y experiencia

Entre ellos agradecemos la colaboración de:

- **Dra. Ceila Gil López.**
Oncóloga pediátrica del Hospital Clínico San Carlos de Madrid
- **Dra. Luz María Ariza López.**
Psicóloga, Aula Hospitalaria del Hospital Clínico San Carlos de Madrid
- **Dra. Nuria Romero Maldonado.** Dermatóloga
- **Dr. Pedro Jaen Olasolo.** Dermatólogo
- **Dra. Ana Álvarez Jiménez.** Psicóloga
- **Dra. Teresa Tojar.** Médica de cuidados paliativos
- **Doña Beatriz Guerrero Navarro.** Coordinadora de contenidos
- **Dr. Gumersindo Pérez Manga.**
Jefe del Servicio de Oncología del Hospital Gregorio Marañón de Madrid
- **Dra. Pilar García Alfonso.**
Oncóloga del Hospital Gregorio Marañón de Madrid

Edita: Visto Bueno Equipo Creativo, S.L.
Tel: 91 660 05 60
vb@vbequipocreativo.com

Impime: Gráficas Prado & Robepta, S.L.
Tel: 91 660 05 60
gpr@graficasprado-robepta.com

D.L.: M-34203-2008
ISBN: 978-84-691-4786-3

Impreso en España



angela navarro

MADRID

(A.E.E.R.I.)

ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE ESTÉTICA REPARADORA INTEGRAL

Goya, 54 - 1ª dcha. • 28001 Madrid • Tel: 91 578 23 53

info@aeeri.org

AstraZeneca 
ONCOLOGY
Putting progress into practice