Asociación Española de
Estética Reparadora
Integral

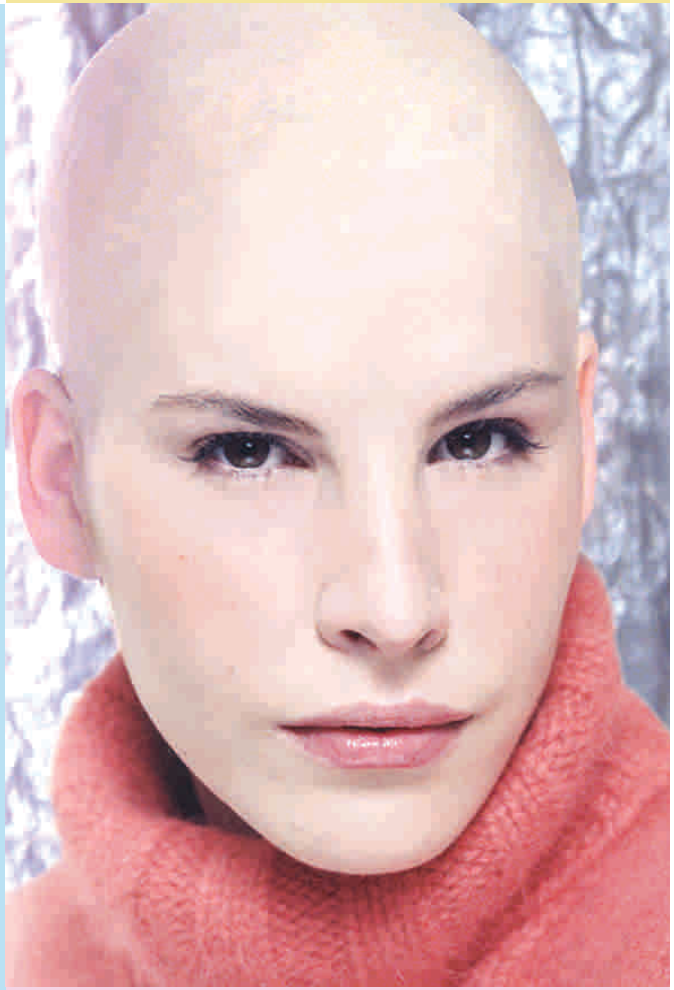
C/ O´Donnell, 16, entreplanta izq.

Tel. 91 578 23 53
Fax 91 731 70 32

Colabora con nosotros:
C.C.: 2038-1836-71-6000314805

AUTOCUIDADO EN PACIENTES ONCOLÓGICOS

PAUTAS ESTÉTICAS



Asociación Española de Estética Reparadora Integral

PAUTAS DE CUIDADOS ESTÉTICOS

ÍNDICE

	Pág.
■ PRÓLOGO	
■ INTRODUCCIÓN	1
■ EL PELO	2
■ CEJAS, PESTAÑAS Y UÑAS	8
■ LA PIEL	12
■ ASPECTOS PSICOLÓGICOS	16
■ COMENTARIOS MÉDICOS	18
■ AGRADECIMIENTOS	19

PRÓLOGO

Asociación Española de Estética Reparadora Integral

La **Asociación Española de Estética Reparadora Integral** se ha fundado con una experiencia de más de tres años en ofrecer soluciones a los cambios estéticos y psicológicos que se producen tras la aplicación de tratamientos contra el cáncer.

Ángela Navarro, socia fundadora, aporta su "saber hacer" de más de 30 años en el mundo de la "imagen personal" (cuidado del pelo, cuidado de la piel, asesoramiento de imagen personalizado).

Para la realización de este trabajo, Ángela Navarro, cuenta con un equipo de profesionales y colaboradores entre los que se encuentran expertos en:

- estética
- peluquería
- posticería
- oncología
- psicología

y numerosos pacientes oncológicos que han ofrecido su experiencia en la convivencia y superación de este tipo de dolencias.

INTRODUCCIÓN

calidad de vida

Las investigaciones realizadas en los últimos años en el campo de la **mejora de la calidad de vida de los enfermos de cáncer** han permitido aliviar muchas de las consecuencias (físicas, psicológicas, familiares y sociales) del tratamiento del mismo.

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

nivel estético

- caída del cabello
- sequedad de la piel
- hiperpigmentación
- irritaciones cutáneas

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" te ayuden a encontrarlo.

EL PELO

ALOPECIA

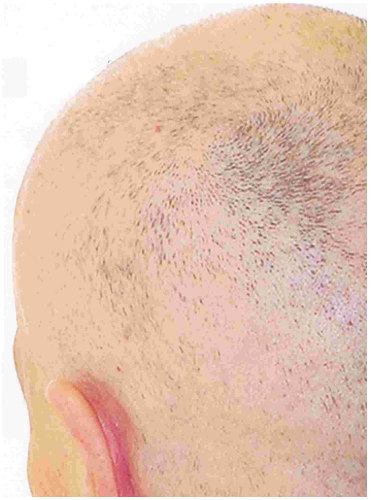
la alopecia

La **alopecia** es el efecto secundario más frecuente producido por los tratamientos contra el cáncer. Su intensidad es variable en función de la dosis y duración de los mismos.

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

es reversible

La alopecia suele ser **reversible** una vez ha concluido el tratamiento, si bien el pelo puede crecer con diferente color o diferente textura (rizado en vez de liso). En este caso consulta al especialista en estética para que te asesore en tu nueva apariencia.



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

- **Cortarse el pelo** cuanto antes.
- Utilizar **pañuelos o gorros.**
- Utilizar **pelucas, pero nunca pegadas al cuero cabelludo** (los pegamentos de pelucas son muy perjudiciales en estos casos). Si se usan pelucas es fundamental dejar "**respirar**" al cuello cabelludo, por lo menos, cinco o seis horas diarias sin la peluca puesta.
- Dejar la cabeza **al descubierto.**

EL PELO

CAÍDA PARCIAL

CAÍDA PARCIAL: los síntomas

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

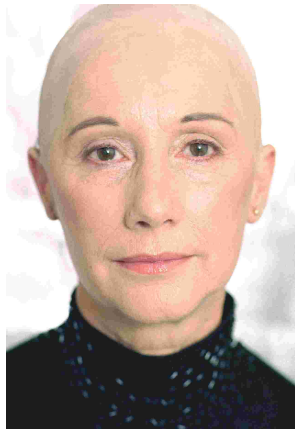
nuestros consejos

- Utilizar **champús suaves** que **no irriten** la piel del **cuero cabelludo.**
- **Evitar** productos capilares con **detergentes, decoloraciones y tintes**, tanto vegetales como permanentes.
- Extremar la **limpieza** y la **hidratación**
- **Lavar y secar** la cabeza **suavemente**, sin frotar y masajear con suaves movimientos circulares
- Aplicar una **mascarilla hidratante** por todo el cuero cabelludo y tapar después la cabeza con un gorro de plástico para conseguir un "**efecto sauna**". Esperar unos treinta minutos y aclarar con agua abundante para no dejar restos del producto.
- **Proteger el cabello** del sol, del 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 mayoría de los casos bastará con una sola visita al centro especializado.



EL PELO

CAMBIO DE IMAGEN

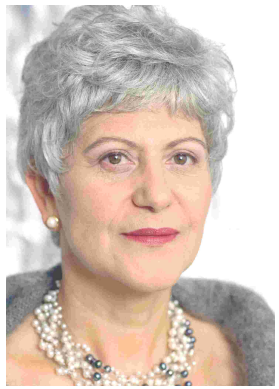
A la hora de elegir peluca tienes **varias alternativas:**

mantener la imagen de siempre

Hoy en día, gracias a 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 puedes elegir (¿por qué no?) dar un giro a tu imagen. Si lo que estás planteándote es un cambio, tienes a tu disposición el asesoramiento de los profesionales más cualificados. El resultado será asombroso, convirtiéndose en un estímulo para ti con una imagen totalmente renovada.



CUIDADO DE LA PELUCA

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

nuestros consejos

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

- No secar la peluca con secador. 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 poco de acondicionador y dejar que actúe unos minutos, para después aclararla con abundante agua tibia.

CEJAS, PESTAÑAS Y UÑAS

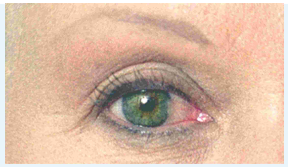
CEJAS

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.

CEJAS: los síntomas

Caída del pelo de las cejas.

nuestros consejos



- **Dibujar las cejas.** Para ello, existen gran variedad de productos en el mercado.

- **Acudir a un centro especializado**, en el que profesionales cualificados te darán nuevas pautas para el maquillaje.

PESTAÑAS

PESTAÑAS: los síntomas

Caída del pelo de las pestañas.

nuestros consejos

- **No son aconsejables las pestañas postizas**. La razón es que para su colocación se usan pegamentos que pueden dañar el borde del párpado.

CEJAS, PESTAÑAS Y UÑAS

UÑAS: los síntomas

Alteraciones de las uñas, tales como la aparición de bandas horizontales o verticales y el reblandecimiento y engrosamiento de la uña.

Descamación

Estriación transversal

Leuconiquia

UÑAS

UÑAS

nuestros consejos

- **Consultar al especialista.** Él marcará las pautas a seguir.
- **No** utilizar alicates corta-cutículas, cuchillas corta callos o cualquier material que pueda producir **cortes en la piel**
- **Se desaconseja** la utilización de **lacas de uñas y quitaesmaltes**, ya que son productos muy agresivos y pueden quemar las uñas.

LA PIEL

HIPERPIGMENTACIÓN

cambios

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

- Hiperpigmentación
- Sequedad
- Irritaciones cutáneas
- Sensibilidad a la radiación

HIPERPIGMENTACIÓN: los síntomas

Oscurecimiento generalizado de la piel (“aspecto bronceado”) y 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, dientes y cabello.

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

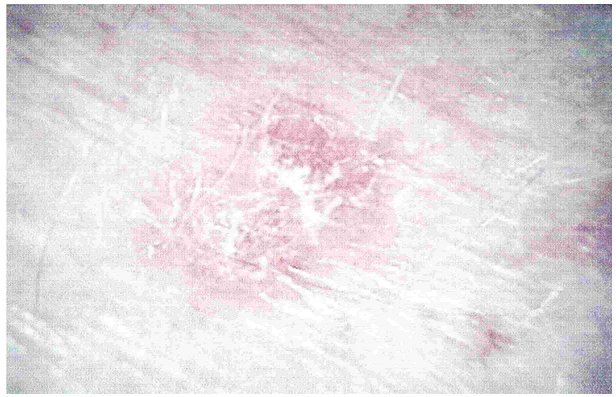
nuestros consejos

- **Protección frente al sol**. Emplear fotoprotectores de amplio espectro.
- **No usar cremas despigmentantes** sin consejo previo.

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 más sensible a cualquier tipo de agente.



nuestros consejos

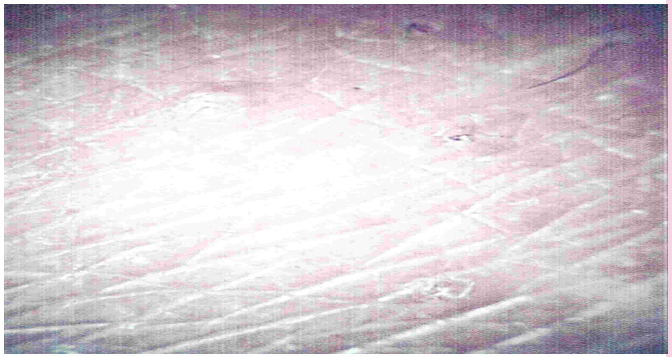
- **La prevención es importante.** En cuanto se sepa que se va a recibir quimioterapia o radioterapia se debe empezar a cuidar la piel.
- **Extremar la limpieza.** Utilizar agua templada y jabones suaves.
- **Intensificar la hidratación de la piel.** Beber mucho agua y utilizar cremas hidratantes naturales para evitar irritaciones. Siempre se debe consultar previamente al médico, especialmente con la radioterapia.

LA PIEL

IRRITACIONES CUTÁNEAS

IRRITACIÓN CUTÁNEA: los síntomas

Las irritaciones pueden surgir en cualquier zona del cuerpo, aunque suelen aparecer más frecuentemente en las palmas de las manos y/o en las plantas de los pies. La mayoría de las veces desaparecen solas al terminar el tratamiento y no necesitan 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 Y CONSEJOS

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 a 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.

CONSEJOS GENERALES: qué no hacer

- **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** o 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 irradiadas y preguntar al médico sobre la conveniencia de depilarse recibiendo tratamiento de quimioterapia.

ASPECTOS PSICOLÓGICOS

REACCIONES: FASES

El diagnóstico de una enfermedad como el cáncer provoca numerosas reacciones en la persona afectada. Es importante conocer esta realidad para saber afrontarla y superarla.

fases

Normalmente, los enfermos de cáncer pasan por las siguientes fases:

- **Negación** de la enfermedad en el momento en que se diagnostica
- **Ira**, rabia, impotencia y dolor por lo que le está ocurriendo
- **Abandono**, donde el paciente olvida que debe luchar por su enfermedad
- **Depresión**, el paciente se siente sin fuerzas para continuar
- **Aceptación** de la enfermedad y trabajo positivo hacia el tratamiento.

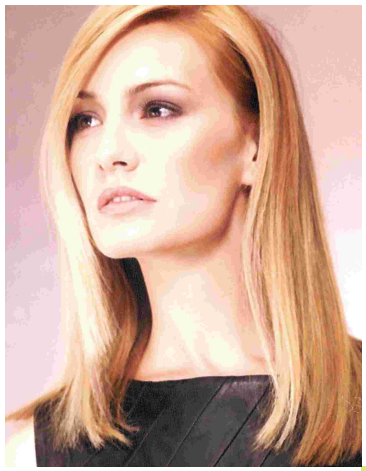
No siempre se pasa por todas las fases, depende de la personalidad del individuo, del entorno socio-familiar y de la información recibida.

EL PAPEL DE LA FAMILIA

apoyo familiar

El papel de la familia es fundamental en estas fases y debe centrarse en:

- Favorecer el diálogo sobre los cambios que están ocurriendo manteniendo una escucha activa
- Permanecer junto al paciente transmitiéndole comprensión, hablándole lenta y tranquilamente
- No omitir juicios de valor sobre lo apropiado o no de su conducta
- Ofrecer ayuda cuando caiga en el desánimo, pero sin excesivo proteccionismo
- Ayudarle a tomar decisiones sobre los cambios estéticos y ayudarle a que inicie acciones positivas lo antes posible
- Ayudar a estimular la rutina del arreglo personal



COMENTARIOS MÉDICOS

Cuando una persona recibe un diagnóstico de cáncer cambian muchas cosas en su vida y en la de los que le rodean: familia, amigos, trabajo y algo que no se suele tener 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 caida 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.

Fdo: Celia Gil López

(Oncóloga del Hospital Clínico)

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. Doña Celia Gil López (Oncóloga del Hospital Clínico)
- Dra. Nuria Romero Maldonado (Dermatólogo)
- Dr. Don Pedro Jaén Olasolo (Dermatólogo)
- Dra. Doña Ana Álvarez Jiménez (Psicooncóloga de la Asociación Española Contra el Cáncer)
- Dra. Doña Teresa Tojar (Médico de Cuidados Paliativos)
- Doña Nieves Fernández Agras (Consultora)