



**GUÍA
DE CUIDADOS
DEL PELO
EN EL PACIENTE
ONCOLÓGICO**

IMD

Instituto Médico Dermatológico



aecc

Contra el Cáncer



Esta guía nace de la unión de la **Asociación Española Contra el Cáncer** e **Instituto Médico Dermatológico** con el fin de mejorar la calidad de vida de las personas que están pasando por un proceso de tratamiento de cáncer. **Nuestro objetivo común es informar a los enfermos, a sus familias y a los profesionales sanitarios sobre cómo cuidar el pelo y su cuero cabelludo antes, durante y después de un tratamiento oncológico.**

INTRODUCCIÓN

- Consecuencias inmediatas 4
- Una guía útil 5

ANTES

- Desde fuera. Asesoramiento profesional 8
- Desde dentro. Decide sobre tu propia imagen 8
 - Cortar o dejar caer 8
 - Puedes elegir usar pañuelos y gorros 9
 - O puedes usar una peluca 11
- Algunos pensamientos para antes de la primera sesión de tratamiento 13

DURANTE

- Cuidados para el cuero cabelludo 15
- Higiene 15
- Hidratación 16
- Descanso 16
- Fuera de casa 16
- Cuidados para la peluca 17
- Pañuelos, turbantes y gorros 18

DESPUÉS

- Un proceso con algunos cambios 21
- Cuidados para ayudar en la recuperación 22
- Alimentación 22
- Ayuda extra: tratamientos especializados 22
- Soluciones para casos de alopecia 23
- Microinjerto capilar 23
- Sistema de integración del cabello 23

PREGUNTAS FRECUENTES

- Antes de empezar la quimioterapia 25
- Durante el tratamiento 25
- Después de acabar el tratamiento de quimioterapia 27



GUÍA DE CUIDADOS DEL PELO EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

Para acabar con las células cancerosas se somete al paciente a tratamientos oncológicos, como la quimioterapia y la radioterapia, lo que **supone para el organismo un enorme esfuerzo que, entre otros efectos secundarios, suele provocar la caída del cabello**. Este inconveniente, la alopecia inducida por la quimioterapia y la radioterapia, será el **tema que se desarrollará en las siguientes páginas de esta Guía para el cuidado del cabello en pacientes oncológicos**.

La caída de pelo durante la quimioterapia se produce porque los componentes citotóxicos del tratamiento interrumpen la fase de crecimiento del cabello. Si entendemos la producción del cabello como un proceso vivo y cíclico, lo que es en realidad, el tratamiento afecta a la fase de regeneración, en la que se produce el cabello. Esta interrupción, sumada a que la debilidad del organismo acelera la caída del cabello, provoca la pérdida radical de todo el pelo de la cabeza, y muchas veces también de otros pelos terminales, como barba, pestañas, cejas, vello púbico y axilar.

Consecuencias inmediatas

Ya en la semana del primer ciclo de tratamiento notarás que pierdes pelo, pero tras la segunda sesión, la caída será más pronunciada. Esta alopecia se mantendrá tanto tiempo como dure el tratamiento, y una vez acabado, el pelo volverá a crecer. Al principio te costará reconocerte en el espejo, pero es importante que recuerdes que en la mayoría de los casos es reversible, que tan pronto termines con tu tratamiento, tu pelo volverá a crecer.

Por lo general, la alopecia desaparece con el tratamiento, y el pelo vuelve a crecer entre los primeros 3 y 6 meses después de acabar la quimioterapia. En un 60% de los casos el cabello reaparece con algunos cambios en el color, la textura, el grosor o incluso en su forma, pasando de ser liso a ondulado y viceversa.

La radioterapia funciona de forma distinta a la quimioterapia en su relación con el cabello. Si la quimioterapia actúa desde dentro del organismo, la radioterapia lo hace desde fuera, aplicando radiación en las zonas a sanar. Esta radiación provoca también la caída del cabello en las zonas de la cabeza expuestas pero, a diferencia de lo que ocurre en los tratamientos con quimioterapia, el pelo de las zonas tratadas no volverá a crecer, por regla general.

Una guía útil

El propósito de esta guía es acompañarte en cada fase de tu tratamiento y orientarte acerca de las mejores prácticas para el cuidado del cabello y del cuero cabelludo. Hemos dividido la guía en cuatro apartados:

- Antes, con las decisiones que habrás de tomar para afrontar la caída del cabello y los cambios estéticos que se van a producir.
- Durante, con numerosos consejos y trucos para ayudarte en el día a día del tratamiento
- Después, con algunas indicaciones para que, acabado el tratamiento, te prepares para recibir del mejor modo posible la vuelta de tu pelo.
- Preguntas frecuentes. El capítulo final corresponde a una colección de preguntas frecuentes, para que, en caso de duda puntual, tengas a mano las mejores respuestas. Porque este es el propósito de esta guía: que ninguna de tus preguntas quede sin respuesta.



ANTES DEL TRATAMIENTO

La alopecia producida por la quimioterapia en el tratamiento oncológico es un aspecto que preocupa mucho a los pacientes. **La caída del pelo influye negativamente en el paciente de varias formas, tanto a nivel personal como en sus relaciones con otras personas.** En cuanto a su apariencia, el cambio afecta por partida doble: primero, porque es radical, especialmente para aquellas personas con cabellos largos; y segundo, porque el cambio no se ha escogido, sino que ha venido impuesto por el tratamiento.

En cuanto a las consecuencias de cara a otras personas, los pacientes oncológicos pueden sentirse expuestos, que han perdido parte de su privacidad y que su cabeza despoblada da pistas sobre su enfermedad. Por ello es habitual que muchos pacientes de cáncer usen pelucas, pañuelos o gorros para sentirse más cómodos.

Tomarse un tiempo para pensar en cómo se va a afrontar la alopecia es fundamental. Para facilitar esta tarea puedes recurrir a las técnicas de anticipación, una serie de recursos que te prepararán para tomar las mejores decisiones. Estas técnicas se resumen en:

- Desde fuera. Asesoramiento profesional.
- Desde dentro. Decide sobre tu propia imagen.

DESDE FUERA. ASESORAMIENTO PROFESIONAL

La primera técnica de anticipación consiste en buscar apoyo médico. Un profesional de la medicina, que puede ir desde tu médico de cabecera hasta un dermatólogo especializado, te explicará en detalle cómo va a afectar el tratamiento a tu día a día. El profesional médico podrá responder a todas tus preguntas, así que no te cortes y expón todas tus dudas. Es habitual que los pacientes que acuden al médico abandonen la consulta con alguna pregunta sin hacer, sobre todo si tiene que ver con la imagen. Esto no tiene por qué ocurrir: la relación con tu médico tiene que estar basada en la confianza. Ten por seguro que no te juzgará ni pensará que tu pregunta es inadecuada o que no tiene sentido.

No tengas ningún reparo en hacer todas las preguntas a tu médico. En la relación de confianza médico-paciente, la única pregunta inadecuada es la que te llevas a casa sin responder.

La otra parte decisiva del asesoramiento tiene que ver con las asociaciones de pacientes y los grupos de apoyo, que podrán ayudarte y servirte de referencia a lo largo de todo el tratamiento. En estos grupos encontrarás tanto a personas que están pasando por lo mismo que tú como a otras que ya lo superaron. Sus experiencias enriquecerán tu perspectiva sobre el tratamiento.

La Asociación Española Contra el Cáncer (AECC) pone a tu disposición un equipo de especialistas para apoyarte en todas tus necesidades. Más información en el 900 100 036 o en www.aecc.es.

DESDE DENTRO. DECIDE SOBRE TU PROPIA IMAGEN

Cortar o dejar caer

La primera decisión que hay que tomar es escoger entre cortarse el pelo o dejarlo caer como efecto del tratamiento. Y hay que hacerlo rápido: el pelo empezará a caerse ya en la primera semana de quimioterapia. Muchos pacientes deciden cortarse el pelo desde el principio, bien por comodidad y prevención, por ser ellos quienes deciden sobre su imagen o para evitar ver cómo pierden el pelo de forma drástica.

Puedes tardar más tiempo en escoger si quieres llevar un pañuelo o un gorro o incluso si prefieres una peluca oncológica, pero la decisión de cortarte el pelo antes del tratamiento tiene que ser temprana, la primera.

Ventajas de cortarse el pelo antes de iniciar el tratamiento:

- **Prevención.** Reducirás el impacto visual de encontrarte cabellos en la almohada y el peine.
- **Autonomía.** Tú decides qué imagen quieres tener desde el principio.
- **Comodidad.** El patrón de caída de pelo es irregular, de tal forma que encontrarás cabello desprendido al despertar por la mañana pero también cuando te toques la cabeza. Si te cortas el pelo desde el principio, evitarás sorpresas.



Puedes elegir usar pañuelos y gorros

Te cortes o no el pelo, sólo hay una forma de llevar la cabeza durante el tratamiento cuando salgas a la calle: cubierta. Con la caída del cabello, el cuero cabelludo pierde su principal barrera de protección contra el entorno y queda desprotegido: la luz directa del sol no le hace bien y tampoco las bajas temperaturas. Por esto es necesario que lo protejas. Tienes dos opciones: o llevar un pañuelo o un gorro, o utilizar una peluca.

El cuero cabelludo no está preparado para la luz directa del sol ni para las bajas temperaturas. Si decides lucirlo, protégete en verano con pañuelos y en invierno con gorros.

Si te decantas por los pañuelos y los gorros, tienes que saber que hay una amplia gama de ellos especialmente diseñados para pacientes oncológicos. Por lo general, tanto los gorros como los pañuelos que tienes a tu disposición se diferencian de las prendas comunes en que están fabricados en materiales más suaves pero que ofrecen una mayor protección para tu cuero cabelludo.

Además, los pañuelos oncológicos tienen tres importantes ventajas:

- Llevan cosidas unas bases de algodón para que, en caso de un golpe de aire o en un descuido, no se vea tu cuero cabelludo.
- A algunos pañuelos se les puede coser un mechón de pelo, tanto en el flequillo como en la parte posterior, para simular cabello.
- Hay un modelo particular de pañuelos que tiene una forma de tubo que facilita la colocación. (En cualquier caso, escojas el tipo de pañuelo que escojas, en el siguiente capítulo veremos cómo puedes colocarte el pañuelo para que se te ajuste perfectamente)



O puedes usar una peluca

Las pelucas son un recurso estético perfecto para disimular la alopecia durante el tratamiento con quimioterapia y radioterapia. Por un lado, disminuyen el impacto estético de verse sin pelo, y por otro, aportan mucha seguridad de cara a los encuentros con otras personas.

Las pelucas son un recurso estético sencillo y eficaz para disimular la alopecia durante el tratamiento.

Hay dos tipos de pelucas:

- **Sintéticas**, hechas de fibras diversas que pueden ir desde el PVC hasta el poliéster o la fibra orgánica.
- **Naturales**, confeccionadas con pelo real.

Pelucas sintéticas

Las pelucas sintéticas tienen una apariencia muy realista y, si la peluca está bien elaborada, las diferencias con una peluca natural sólo serán visibles a distancias muy cortas.

Las pelucas sintéticas se caracterizan por:

- Son más fáciles de modelar que las naturales.
- Hay decenas de peinados ya disponibles y pueden encontrarse en casi cualquier color.
- Se confeccionan antes que las naturales.
- Soportan mejor las inclemencias del tiempo.
- No admiten tratamientos con planchas o rizadoros ni tampoco tintes.
- Son más baratas que las naturales.

Pelucas naturales

Las pelucas naturales tienen todo lo que se podría esperar de un cabello real. Con una buena peluca de pelo 100% natural, la única persona que sabrá que llevas peluca eres tú.

Sus principales características son:

- Hay una variada selección de peinados disponibles y una amplia gama de colores, pero nunca tan diversas como las que ofrecen los modelos sintéticos.

- Si el modelo es a medida, conviene encargárselas con hasta tres semanas de antelación para tenerla lista en la misma semana del primer ciclo de la quimioterapia.
- Admiten tintes, secado con secador y, siempre que lo permita el fabricante, usar algunos productos capilares.
- El entorno las influye: se aclaran por el sol, se oxidan por el agua de la piscina, hay que cepillarlas tras ser lavadas... Lo normal en los cabellos naturales.
- Son más caras.

Una vez que hayas decidido el tipo de peluca, sólo falta...

Aunque tengas claro qué tipo de peluca quieres, todavía tienes que preguntarte si vas a mantener tu imagen habitual o si quieres cambiarla. Si optas por mantener tu apariencia, será más sencillo, pero si quieres probar con un cambio de imagen, lo más recomendable es que consultes a un especialista estético para que te guíe. Cambiar está bien si tú quieres, pero tienes que tener la seguridad de que el cambio te será cómodo durante todo el tiempo que dure el tratamiento, y que reconocerás, y aprobarás, a la persona que aparezca frente al espejo.

Si vas a mantener tu imagen, es recomendable que acudas al especialista con una foto tuya donde se vea tu cabello tal y como quieres mantenerlo. Será una ayuda muy importante para la confección de tu peluca.

Si quieres usar una peluca para cambiar tu imagen, consulta a un experto estético para que te guíe.

Ya casi está: sabes el tipo de peluca y hasta cómo va a ser. ¿Qué falta? Sólo unos pocos detalles. Antes de comprar la peluca o de encargársela, asegúrate de que la base que sostiene los cabellos es delicada, transparente y apta para pacientes oncológicos. La colocación debe ser segura y ajustada, pero nunca con adhesivos que podrían llegar a lastimar el cuero cabelludo, sino con materiales antideslizantes e hipoalergénicos.



ALGUNOS PENSAMIENTOS PARA ANTES DE LA PRIMERA SESIÓN DE TRATAMIENTO

- Ten perspectiva. Aunque durante los primeros días puedas sentir extrañeza al mirarte, debes tener claro que lo único que ha cambiado es tu imagen, no tu identidad. Ten por seguro que tus seres queridos pasarán por alto la alopecia si también lo haces tú.
- Es reversible. La alopecia sólo durará lo que dure tu tratamiento; una vez finalizado, tu cabello volverá a crecer.
- Funciona. Si el pelo se cae, es porque el tratamiento está haciendo su trabajo. Recuérdalo.



DURANTE EL TRATAMIENTO

En este capítulo se explican algunos consejos para cuidar el cuero cabelludo durante el tratamiento. En la parte final también se explican algunas recomendaciones para conservar y utilizar la peluca del mejor modo posible, y también cómo usar convenientemente las prendas destinadas a proteger el cuero cabelludo.

CUIDADOS PARA EL CUERO CABELLUDO

El cuero cabelludo tiene en el cabello a su mejor barrera contra el entorno: lo protege de los rayos del sol, lo calienta frente a las bajas temperaturas y mantiene alejadas las partículas de suciedad que flotan en el aire. Sin el cabello, el cuero cabelludo se ve expuesto a todas estas amenazas, así que es importante protegerlo. Y para ello, no hay nada mejor que los gorros, los pañuelos y los turbantes, además de las pelucas, pero también los cuidados que se realizan diariamente sobre la cabeza, que deben ser aún más delicados.

Higiene

- Al lavar el cuero cabelludo, usa un champú neutro (PH 5.5) para no irritar la piel.
- El cuero cabelludo se encuentra debilitado, así que es conveniente que sólo uses el champú neutro. Evita tintes, lacas o champús especiales.
- Cuando te seques el cuero cabelludo, no frotes. Es mejor que vayas posando la toalla a lo largo de tu cabeza para que absorba la humedad.

Hidratación

- La hidratación es importante. Se recomienda hidratar una o dos veces al día el cuero cabelludo con cremas hidratantes suaves, no excesivamente grasientas, sin perfume y con PH 5.5 para mantener el equilibrio natural de la piel.

Descanso

- Si has decidido no cortarte el cabello antes de iniciar el tratamiento, en las fases iniciales de la quimioterapia es recomendable que duermas con una redcilla; servirá para recoger el cabello caído durante la noche.
- Las almohadas de satén son especialmente adecuadas por su suavidad para cuidar del cuero cabelludo.
- Si usas peluca, es importante que dejes descansar al cuero cabelludo unas 6 horas durante el día y si puede ser más, mejor. No descanses de la peluca sólo durante el sueño.



Fuera de casa

- El sol está prohibido mientras dure el tratamiento. De hecho, cuando salgas a la calle usa pañuelos o turbantes, si es verano, o gorros y sombreros, si es invierno.
- Usa prendas para la cabeza que te queden ajustadas, pero que no te aprieten.

- Si quieres usar una prenda determinada pero te queda grande, no uses adhesivos para mantener la prenda sujeta a tu cabeza, escoge almohadillas de silicona antideslizantes.
- Y si por alguna razón no quieres usar estas prendas para cuando salgas a la calle, protégete con una crema solar de factor 50 y aplícatela varias veces al día mientras estés en el exterior.
- Debido a la pérdida de las cejas y las pestañas, tus ojos estarán más expuestos a sufrir los rayos del sol. Usa gafas de sol siempre que puedas, incluso en los días nublados.

Otros pelos: cejas y pestañas

- Si usas cejas postizas, asegúrate de que el pegamento sea hipoalérgico, pues de lo contrario podría irritar la zona.
- Otra opción es dibujar las cejas con pinturas ligeras y no corrosivas. Es una medida temporal que tendrás que repetir cada cierto tiempo, dependiendo de la densidad de las pinturas utilizadas.
- También puedes utilizar la micropigmentación, que es como un pequeño tatuaje. Es importante que si esto es lo que quieres, acudas al especialista antes de iniciar el tratamiento.
- En cuanto a las pestañas, si decides utilizar pestañas postizas, que sean de buena calidad para que no te irriten la piel.

CUIDADOS PARA LA PELUCA

Sintética o natural, tu peluca requiere de unos cuidados para cumplir su función correctamente. Las mejores instrucciones de mantenimiento te las dirá el especialista que te vendió o fabricó tu peluca, pero hay una serie de consideraciones que valen para cualquier tipo de peluca.

- Para lavar la peluca bastará con sumergirla en agua tibia con champú neutro diluido. No la frotes, sólo sumérgela unos minutos y aclárala con agua fría. Si vieras que el agua se vuelve turbia, cámbiala varias veces hasta que quede más transparente; la peluca estará limpia.
- No seques la peluca con secador, sobre todo si es sintética. De hecho, si es así, mantenla alejada de cualquier fuente de calor, como radiadores o electrodomésticos, pues podrían dañar las fibras. Si tu peluca es de pelo natural, consulta con el fabricante antes de usar un secador o cualquier otro aparato para el cabello.

- Para secar la peluca sólo hay que envolverla en una toalla para quitarle la humedad y dejar que termine de secarse al aire.
- Una forma para mantener la peluca durante más tiempo es colocarla en un soporte especialmente diseñado para pelucas. Los soportes de plástico poroso con forma de cabeza de maniquí son los más adecuados. Estos soportes no sólo sujetan la peluca de forma natural, sino que además también se pueden usar para peinar la peluca sin problemas. Si la peluca se resbalase con cada pasada del peine, prueba a clavar algunos alfileres en el soporte hasta que esté bien estable.

Antes de usar secador o algún producto para tu peluca natural, consulta con el fabricante.

PAÑUELOS, TURBANTES Y GORROS

Tanto los gorros como los turbantes y los pañuelos forman parte de nuestro armario desde siempre, pero hay una gama de prendas especialmente diseñadas para pacientes oncológicos. Estas prendas suelen estar fabricados en algodón, y resultan más resistentes, transpirables y antideslizantes que las que están hechas con otros materiales. Además, las prendas para pacientes oncológicos pueden llevar algunos detalles muy útiles, como:

- Extensiones de algodón que evitan que se vea el cuero cabelludo aunque se mueva la prenda.
- Parches y gomas antideslizantes que garantizan la fijación sin causar daño.
- Mechones de cabello cosidos en el flequillo y en la parte posterior del complemento que sirven para disimular la alopecia.
- Algunos pañuelos están confeccionados con fibra resistente a la radiación solar.

Cómo llevar estas prendas de forma cómoda y segura

Los gorros, las gorras, los sombreros, los pañuelos con formas estables o los turbantes no ofrecen ningún misterio para su colocación. Sólo tienes que ponértelos sin que notes presión: si notas como si te quedara pequeña la prenda, escoge una talla más grande y usa gomas o plantillas de silicona para evitar deslizamientos. Estas prendas son sencillas de colocar y de llevar, los pañuelos son un poco más complicados de manejar, aunque a cambio ofrecen una variedad de diseños casi infinita.

Aquí te proponemos tres formas habituales de llevar un pañuelo:

Largo anudado al cuello



Largo con lazo arriba



Largo con lazo detrás





DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Si necesitas las indicaciones de este capítulo es porque has completado tu tratamiento. ¡Enhorabuena! Ahora sólo te queda la parte más fácil: ver crecer tu pelo. Ten paciencia pues los primeros cabellos empezaran a asomar a partir de los tres meses, pero hacia los seis meses ya podrás lucir una imagen recuperada.

UN PROCESO CON ALGUNOS CAMBIOS

Los primeros cabellos en la fase de recuperación son muy débiles, y es normal que se caigan. Serán sustituidos por cabellos sanos que no se caerán. Este proceso puede ser algo lento, y por ello muchos usuarios de pelucas no dejan de usarlas hasta que no se sienten completamente seguros. Es una práctica común que no impide el crecimiento del cabello, pero sí se recomienda aumentar el tiempo que se pasa sin peluca: si antes había que dejar reposar el cuero cabelludo unas 6 horas, ahora hay que subir esa cifra hasta las 8-10 horas.

En un 60% de los casos, los pacientes verán cómo su nuevo cabello se diferencia de alguna forma del que tenían, ya sea en su grosor, en su color (normalmente reaparece más claro), en su textura o incluso en su forma, pues puede ocurrir que los cabellos lisos se vuelvan ondulados y viceversa. Estos cambios inesperados pueden resultar agradables, sobre todo para las mujeres, debido a la novedad de disfrutar de un cabello distinto.

Recuperar tu imagen te llevará entre 6 y 12 meses, dependiendo de la longitud de tu pelo. Ten paciencia.

CUIDADOS PARA AYUDAR EN LA RECUPERACIÓN

Alimentación

Como se explicó en el capítulo 3., el proceso de crecimiento del cabello se parece mucho al de una planta: hay que regarla y alimentarla bien para que crezca fuerte y sana. Con el pelo ocurre lo mismo: los folículos pilosos, las cavidades donde crece el cabello, se tienen que regar, con oxígeno y sangre, y alimentar con proteínas, vitaminas y minerales.

Si se persigue el doble objetivo de recuperarse del tratamiento de quimioterapia y, al mismo tiempo, ayudar a que el pelo vuelva a crecer sano y fuerte, es necesario limitar ligeramente el consumo de algunos alimentos. En otras circunstancias hablaríamos de una dieta más extensa, pero dado que se persigue ese doble objetivo, hay que ser más concretos.

Como se ha dicho, el cabello requiere de proteínas. El pescado es fuente natural de proteínas, y por ello es recomendable aumentar su consumo, especialmente de merluza y de lenguado. Algunas verduras y legumbres también aportan proteínas, como la soja, las lentejas, los garbanzos, las judías o el berro.

En cuanto a las vitaminas, las más importantes para el cabello son: la A, que encontrarás en la col verde, el nabo, las coles de Bruselas o el brócoli; la B, abundante en tomates y verduras verdes, además de en huevos; y la C, la vitamina de los cítricos. Y como extras, aumenta las legumbres que tienen hierro, como las lentejas, y atrévete con las algas, que son antioxidantes y ayudan a la estabilización hormonal.

Ayuda extra: tratamientos especializados

Con una buena alimentación y un estilo de vida saludable, antes de que te des cuenta habrás recuperado tu imagen habitual. Pero si quieres una ayuda, también existen tratamientos capilares que pueden acelerar la recuperación. Estos tratamientos estimulan el riego sanguíneo para que los folículos pilosos estén mejor oxigenados y alimentados y, en consecuencia, ayudan a que el cabello crezca más rápido y fuerte. Se aplican bajo supervisión médica y ninguno requiere de operación quirúrgica. Si te interesa, consulta al especialista capilar de tu clínica de tratamientos capilares cuál es el más adecuado para tu caso.

Soluciones para casos de alopecia

Aunque no es lo habitual en tratamientos con quimioterapia, puede suceder que el pelo no vuelva a crecer y que la alopecia temporal se convierta en permanente; en el caso de los pacientes de radioterapia, sí es más habitual que el pelo no vuelva a crecer, aunque esto sólo sucederá en las zonas directamente tratadas con radiación. Sea cual sea la causa, existen varias soluciones para la alopecia.

Microinjerto capilar

El microinjerto capilar, también conocido como trasplante capilar, consiste en extraer pelo de la zona sana del paciente para insertárselo allí donde lo necesita. Es una intervención de cirugía menor, con anestesia local y sin necesidad de ingresar al paciente. Dado que el cabello que se inserta proviene del mismo paciente, es necesario dejar pasar un año entre el final del tratamiento oncológico y el inicio del microinjerto para que los folículos pilosos que se van a trasladar estén totalmente recuperados. Ya se trate de la técnica FUSS, donde se extrae una banda de cabello de la nuca, o FUE, donde los folículos pilosos se trasladan uno a uno, los primeros resultados son visibles a partir de los tres meses y los definitivos, a los nueve.

Sistema de integración del cabello

Los sistemas de integración son una solución definitiva para disimular cualquier alopecia localizada. Consisten en una malla de hilo transpirable de cabello natural que se integra con el cabello existente. Los sistemas de integración están indicados para personas que han perdido una parte importante de su cabello, particularmente en la zona superior de la cabeza, o que han visto reducido su volumen. Son casos en los que la adquisición de una peluca no es necesaria porque la zona despoblada puede cubrirse con un sistema de integración.





PREGUNTAS FRECUENTES

ANTES DE EMPEZAR LA QUIMIOTERAPIA

Después del primer ciclo, ¿cuánto tiempo pasa hasta que se me empieza a caer el pelo?

La primera caída del cabello suele darse dentro de la primera semana de tratamiento. Hay personas que dos días después de su primer ciclo ya empiezan a perder pelo. Por esto es importante que hayas decidido antes qué vas a hacer con tu cabello, tal y como se explica en el capítulo 2.

Desde que empiezo a perder pelo, ¿cuánto tiempo voy a tardar en tener la cabeza completamente despoblada?

Normalmente la pérdida total de cabello se da entre la segunda y la tercera semana después del primer tratamiento, pero puede ocurrir que tardes más o que tardes incluso menos.

¿Es mejor cortarme todo el pelo o dejar que se vaya cayendo solo?

Cortarse el pelo al principio puede ayudarte a reducir el impacto del cambio de imagen durante las primeras semanas. Además, si te cortas el pelo, tú tendrás el control sobre tu imagen, no tu tratamiento.

¿Voy a perder las cejas y las pestañas?

Es muy probable, pero todo depende de los productos citotóxicos que se incluyan en tu tratamiento; consulta a tu médico. En el capítulo 3. hablamos sobre cómo disimular la caída de las cejas y de las pestañas.

DURANTE EL TRATAMIENTO

¿Existe algún producto para evitar que caiga el pelo con la quimioterapia?

No hay un producto que vaya a evitar la caída del cabello durante la quimioterapia. La caída del cabello por la quimioterapia es una consecuencia de que el tratamiento está funcionando.

¿Qué puedo hacer para el cuidado del cuero cabelludo durante la quimio?

Durante el tratamiento, el cuero cabelludo se encuentra debilitado y, sin la protección del cabello, expuesto a los ataques del entorno, como la luz solar, la suciedad o las bajas temperaturas. Por ello, lo mejor es que lo protejas siempre que puedas, con gorros, pañuelos o con una peluca, y que lo mantengas limpio e hidratado. Lávalo con champú neutro (PH 5.5) y usa dos veces al día una crema hidratante suave, no demasiado densa. Puedes encontrar otros consejos en el capítulo 3.

Con la quimioterapia no se me ha caído todo el cabello ¿Qué puedo hacer?

Algunos tratamientos son menos agresivos que otros y sólo provocan la caída del cabello en zonas determinadas de la cabeza; con la radioterapia ocurre lo mismo. En estos casos puedes disimular la zona despoblada con un sistema de integración capilar, que integra cabello natural allí donde lo necesites. Otra opción es que te cortes el pelo completamente y sigas cualquiera de los consejos que explicamos en el capítulo 3.

Si casi no he perdido pelo, sino que me han salido muchas canas, ¿puedo teñirme?

Mejor no, ya que el uso de tintes durante el tratamiento está desaconsejado. En su lugar puedes cortarte el pelo o disimular las canas con pañuelos y gorros.

Llevo peluca. ¿Puedo teñirla?

Es probable que puedas hacerlo si tu peluca es de pelo natural, pero antes de hacerlo consulta con el fabricante. Si tu peluca es sintética, probablemente no debas teñirla.

¿Cómo se lava una peluca?

Con agua y jabón diluido en agua. Sumerge la peluca en agua jabonada y déjala ahí unos minutos, no la frotes; si el agua se oscurece, renuévala hasta que quede más clara. Y para secar la peluca, elimina la humedad con una toalla, pero, de nuevo, sin frotar.

¿Puedo llevar la peluca todo el día?

Es aconsejable dejar que tu cuero cabelludo repose unas 6 horas al día como mínimo, así que es mejor no llevar todo el día la peluca.

DESPUÉS DE ACABAR EL TRATAMIENTO DE QUIMIOTERAPIA

¿Cuánto tarda en crecer el pelo?

Empezarás a ver que tu pelo crece entre los 3 y los 6 primeros meses después de acabar el tratamiento.

Después del tratamiento, ¿puedo ayudar a mi cabello a recuperarse?

Desde luego. En el capítulo 4. se dan algunos consejos, pero los mejores pasan por una buena alimentación (mucho vitamina A, B y C y mucho hierro y zinc) y, como extra, los tratamientos de estimulación capilar como el láser de baja potencia.

El pelo que me crece se vuelve a caer. ¿Es normal?

Sí, los primeros cabellos que surgen tras el tratamiento son más frágiles y delgados, y normalmente se caen. Estos pelos serán sustituidos por unos mucho más fuertes y, esta vez, permanentes.





**Asociación Española
Contra el Cáncer**

Infocáncer 900 100 036
www.aecc.es



Instituto Médico Dermatológico

**EXPERTOS EN
TRATAMIENTOS CAPILARES**

Información: 902 075 115
www.imdermatologico.com

