

# 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](http://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 quitártela 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 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, decoloraciones, mechas o permanentes, ya que la piel del cuero cabelludo se encuentra muy sensible y puede irritarse fácilmente.
- Utiliza un champú suave que no irrite la piel del cuero cabelludo. Igualmente, puedes utilizar una mascarilla hidratante para el cabello, aplicándote-la en las puntas.
- Al lavar y secar el cabello, hazlo suavemente, sin frotar, con un ligero masaje.
- 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, en ocasiones se recomienda cortárselo antes de que empiece a debilitarse y caerse. Esto evitará el impacto de encontrarte el pelo en la almohada o en el peine.

## LAS SOLUCIONES

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.

**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 los 200€ y 1200€, 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.

La mayoría de los cuidados de limpieza y el mantenimiento de las pelucas 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 mantenga en perfecto estado. Sin embargo, no dudes en acudir al profesional de estética si necesitas ayuda para el mantenimiento de la peluca, ya que éstas requieren un mínimo de cuidados específicos.

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

- No es aconsejable ponerse pelucas pegadas al cuero cabelludo. Hoy en día existen unos adhesivos hipoalérgicos que se utilizan para la sujeción de la peluca, pero consulta a un profesional antes de usarlos ya que tu piel puede estar muy sensible.
- 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, sobre todo si la peluca que utilizas es de pelo sintético. Puedes envolverla en una toalla para quitarle humedad y dejarla secar al aire libre, colocándola en soportes específicos para pelucas que podrás adquirir en centros especializados de estética y peluquerías.

- 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.

Hoy en día existen unos pañuelos llamados “tubulares multifuncionales” hechos de microfibra y sin costuras, que evitan que la piel se irrite, se pueden poner de maneras muy distintas y están disponibles en diferentes colores lisos y en multitud de diseños.

Con un precio que oscila entre los 11 y 20€, se trata de una alternativa más ante la caída del cabello.

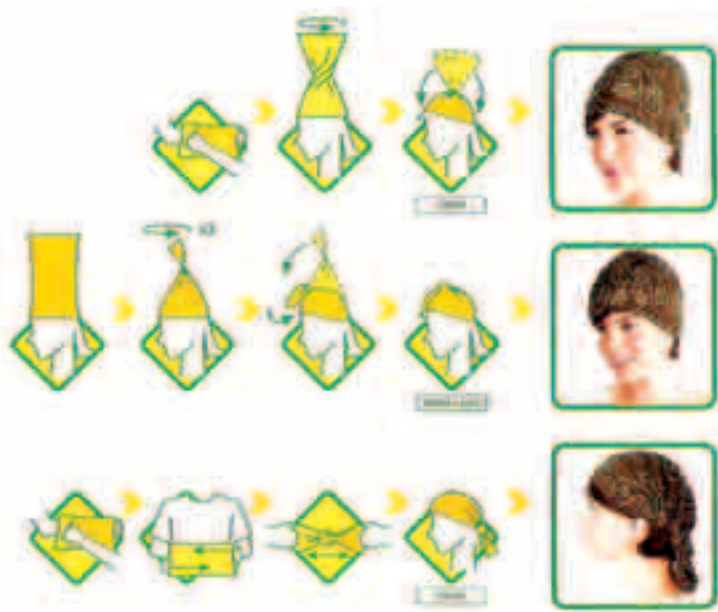
Son fáciles de poner, se limpian y secan con facilidad y no necesitas plancharlos. No resbalan y se adaptan perfectamente a la forma de la cabeza. Estos pañuelos no produ-





cen alergias y se pueden utilizar como complemento o sustitutivo de la peluca. Los encontrarás en peluquerías especializadas en pelucas, ortopedias y tiendas de deportes.

Además, existen pañuelos específicos para el verano, que filtran las radiaciones solares en un 95%, evitando quemaduras.



Imágenes cedidas por Original Buff, S.A.



## 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 los portales de Internet de la Asociación Española Contra el Cáncer: **[www.aecc.es](http://www.aecc.es)** y **[www.muchoxvivir.org](http://www.muchoxvivir.org)**. 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.



# AGRADECIMIENTOS

Queremos agradecer muy sinceramente la colaboración de los centros de estética **“Cabello R”** y **“Creaciones Capilares Mayquel”**, en la redacción de este folleto.

# 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 ALBACETE

967508157 / albacete@aecc.es

## JUNTA PROVINCIAL DE ALICANTE

965924777 / alicante@aecc.es

## JUNTA PROVINCIAL DE ALMERÍA

950235811 / almeria@aecc.es

## JUNTA PROVINCIAL DE ARABA

945263297 / alava@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 BALEARS

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





# ¿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](http://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	<input type="text"/>	N.I.F.	<input type="text"/>
APELLIDOS	<input type="text"/>		
DIRECCIÓN	<input type="text"/>		
POBLACIÓN	<input type="text"/>		
PROVINCIA	<input type="text"/>	C.P.	<input type="text"/>
E-MAIL	<input type="text"/>	TELÉFONO	<input type="text"/>
PROFESIÓN	<input type="text"/>	FECHA DE NACIMIENTO	<input type="text"/> / <input type="text"/> / <input type="text"/>

### TIPO DE COLABORACIÓN

Mi colaboración será de: <input type="checkbox"/> 20 Euros <input type="checkbox"/> 40 Euros <input type="checkbox"/> 60 Euros <input type="checkbox"/> ..... Euros	Periodicidad: <input type="checkbox"/> Mensual <input type="checkbox"/> Trimestral <input type="checkbox"/> Semestral <input type="checkbox"/> Anual	Firma:  <p style="text-align: right;">(importante para ser socio)</p>
---	--	---

### 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 ejercer 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](http://www.aecc.es)





Infocáncer 900 100 036  
[www.aecc.es](http://www.aecc.es)

Con la colaboración de:



**Asociación Española Contra el Cáncer**

Amador de los Ríos, 5. 28010 Madrid

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