

Guía Práctica para los  
**CUIDADOS ESTÉTICOS DE LAS MUJERES**  
con Cáncer de Pulmón

Dolores Isla  
Ana Blasco  
Virginia Calvo  
Miriam López Mata

Y la colaboración de

*Ricardo Enas*  
FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ



Fundación AstraZeneca

Edita la guía: **Fundación AstraZéneca**



Dolores Isla es Oncólogo Médico del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza y Presidente de ICAPEM, Ana Blasco es Oncólogo Médico del Hospital General Universitario de Valencia y Miembro de ICAPEM, Virginia Calvo es Oncólogo Médico del Hospital Universitario Puerta de Hierro de Madrid y Miembro de ICAPEM, y Miriam López Mata es Oncólogo Radio-terapeuta del Hospital Clínico Universitario Lozano Blesa de Zaragoza y Miembro de ICAPEM.

ICAPEM es la Asociación para la Investigación del Cáncer de Pulmón en Mujeres. Puedes obtener más información en [www.icapem.es](http://www.icapem.es).

  
FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ

**Cuídate y déjate cuidar**

La Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé es una organización sin ánimo de lucro destinada a contribuir al bienestar integral de las personas.

Conoce sus actividades en [www.fundacionricardofisas.org](http://www.fundacionricardofisas.org)

*Esta guía no es sustitutiva de las recomendaciones, tratamientos o prescripciones de los profesionales médicos durante la atención de su enfermedad. Se recomienda consultar siempre y seguir las recomendaciones médicas de los profesionales correspondientes.*

Guía Práctica para los  
**Cuidados Estéticos de las Mujeres**  
con Cáncer de Pulmón

Dolores Isla  
Ana Blasco  
Virginia Calvo  
Miriam López Mata

Y la colaboración de



FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ



Cualquier forma de reproducción, distribución, comunicación pública o transformación de esta obra solo puede ser realizada con la autorización de sus titulares, salvo excepción prevista por la ley. Diríjase a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos, [www.cedro.org](http://www.cedro.org)) si necesita fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra.

© 2014 Autores y Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé

Edita: ERGON. C/ Arboleda, 1. 28221 Majadahonda (Madrid)

ISBN: 978-84-15950-59-2

Depósito Legal: M-9926-2014

Impreso en España

<b>1.</b>	<b>Introducción .....</b>	<b>5</b>
<b>2.</b>	<b>Pautas para el autocuidado de tu piel .....</b>	<b>7</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Higiene e hidratación</li><li>• Rostro, cuello, escote y cuero cabelludo</li><li>• Cuerpo</li><li>• Una buena protección solar</li><li>• Sequedad en labios y boca</li><li>• La depilación</li><li>• El perfume en la piel</li></ul>	
<b>3.</b>	<b>Maquillaje y prótesis capilares .....</b>	<b>13</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Bases para un automaquillaje</li><li>• Cejas y pestañas</li><li>• Micropigmentación</li><li>• Pérdida reversible del cabello</li><li>• Alternativas y prótesis capilares</li></ul>	
<b>4.</b>	<b>La cirugía, tratamiento de las cicatrices .....</b>	<b>19</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Antes, durante y después de la cirugía</li></ul>	
<b>5.</b>	<b>Durante la quimioterapia y las terapias dirigidas .....</b>	<b>21</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Xerosis cutánea o piel seca</li><li>• Hiperpigmentación</li><li>• Prurito cutáneo</li><li>• Cambios en las uñas</li><li>• Hipersensibilidad, erupción cutánea, acné o pústulas</li><li>• Alteraciones en las mucosas</li><li>• Alteraciones en el pelo</li><li>• Alteraciones locales en el punto de infusión</li><li>• Efectos secundarios de los fármacos que producen cambios en el aspecto físico</li></ul>	

<b>6.</b>	<b>Durante la radioterapia .....</b>	<b>29</b>
	<ul style="list-style-type: none"><li>• Higiene y cuidados de la zona tratada</li><li>• Radiodermatitis</li><li>• Tatuaje por radioterapia</li></ul>	
<b>7.</b>	<b>Direcciones web de interés.....</b>	<b>33</b>
<b>8.</b>	<b>Fuentes bibliográficas .....</b>	<b>35</b>

**T**odos conocemos los posibles cambios en el aspecto físico que, aunque en general no son graves clínicamente, sí son importantes para una misma. Cuando nos vemos bien y a gusto con nuestro aspecto, nos sentimos más fuertes para vivir nuestro día a día. Ganamos autoestima y seguridad, lo que mejora la relación tanto con nosotras mismas como con los demás y nos anima a seguir mejor las recomendaciones médicas de buenos hábitos de alimentación y ejercicio físico, aprendiendo a vivir el momento sin anticiparnos más de lo recomendable.

Los cambios en el aspecto físico e imagen que se puedan sufrir serán en la mayoría de los casos transitorios: sequedad, manchas o irritaciones en la piel, alopecia o cambios en las uñas. Por ello, desde la Asociación para la Investigación del Cáncer de Pulmón en Mujeres (ICAPEM) con la colaboración de la Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé y gracias a la Fundación AstraZéneca, queremos proporcionar algunas pautas básicas y soluciones sencillas para minimizar estos posibles efectos que, si se conocen, se pueden prevenir y con un tratamiento precoz mejorar su evolución.

Esta guía ofrece información de los posibles efectos de los tratamientos oncológicos en la piel, el pelo o las uñas y los consejos, productos y tratamientos estéticos que mejor ayudarán en el cuidado de tu imagen durante los tratamientos médicos.

Todos los efectos o alteraciones que detallamos a continuación son orientativos y pueden variar según cada persona. Es importante que siempre se consulte con el médico cualquier cambio y se sigan sus pautas y recomendaciones.





*Higiene e hidratación*  
*Rostro, cuello, escote y cuero cabelludo*  
*Cuerpo*  
*Una buena protección solar*  
*Sequedad en labios y boca*  
*La depilación*  
*El perfume en la piel*

La piel es el órgano más extenso que tenemos y nos protege frente a las agresiones exteriores. En algunas ocasiones, determinados tratamientos oncológicos pueden producir alteraciones dermatológicas que en la mayoría de los casos serán transitorias y reversibles: aspecto o color diferente, sequedad y sensación de picor, manchas, irritación o erupciones.

Estos efectos indirectos de la quimioterapia o terapias dirigidas, o los más directos de la radioterapia, pueden hacer que la piel pierda su estado natural de hidratación y hacer que esté más sensible, algo más reactiva y un poco más vulnerable a las infecciones. Debido a ello, su limpieza e hidratación es muy importante.

Cuidar tu piel de forma continuada, de forma preventiva antes de los tratamientos así como durante y también después, te ayudará a seguir manteniéndola lo más sana posible.

## Higiene e hidratación

Un denominador común para todas las pieles sensibilizadas es la necesidad de mantener una buena higiene facial y corporal, además de una constante y profunda hidratación.

### Rostro, cuello, escote y cuero cabelludo

Limpiar y desmaquillar la piel cada día (mañana y noche) con cosméticos delicados es esencial. Aunque no te maquilles, límpiala para eliminar restos de la polución y de la transpiración de la propia piel.

Limpiadores y tónicos, libres de alcohol, a base de extractos botánicos naturales de manzanilla, flor de saúco y té verde mantienen en equilibrio el pH natural cutáneo, a la vez que otorgan un efecto calmante y descongestivo. Además, son de gran ayuda a la hora de reforzar las defensas de la piel. Todos estos ingredientes son perfectos para pieles sensibilizadas o particularmente delicadas.

Utiliza todos los productos realizando movimientos suaves y secando la piel cuidadosamente con pequeños toques para eliminar bien la humedad.

Una vez tengas elegido tu producto hidratante, aplícalo tras la limpieza dos veces al día (mañana y noche) en cantidad suficiente y presta especial atención a las zonas con mayor tendencia a la sequedad, como el contorno de los ojos, las aletas de la nariz y la comisura

de los labios; sigue las líneas de la piel en un solo movimiento. El producto hidratante de día y de noche puede ser el mismo, aunque también puedes elegir un producto más nutritivo y regenerador para la noche.

Sabemos que durante algunos tratamientos un efecto secundario puede ser la alopecia o caída del cabello. Ello requerirá que debemos también cuidar el cuero cabelludo llevando a cabo una estricta limpieza e hidratación de la zona. Los gorros de algodón ayudarán a proteger la piel de los roces y también la protegerán del frío y del calor.

## Cuerpo

Para la limpieza corporal, se recomiendan duchas o baños no muy prolongados con agua templada y jabones de pH neutro similar al cutáneo (de 5 a 5,5).

El pH de tu piel es su nivel de acidez y aunque varía de una zona del cuerpo a otra, se sitúa aproximadamente en 5,5, por eso es importante utilizar jabones que lo respeten con la finalidad de mantener la piel bien hidratada.

Es muy importante evitar rascados con las esponjas, llevar a cabo un meticuloso aclarado y secar la piel con pequeños “toques” con la toalla.

Tras la limpieza corporal, una buena hidratación nos ayudará a prevenir la sequedad y a evitar posibles picores o irritaciones. Es aconsejable hidratar la piel del cuerpo a diario (dos veces al día) con serums, cremas y lociones ricas en mantecas de karité y mango. Los aceites de rosa mosqueta y avellana, así como el aloe vera, la urea, las vitaminas E+F y los ácidos grasos poliinsaturados (PUFA'S), poseen un alto poder para restaurar el nivel de hidratación cutáneo. Además, calman, regeneran y protegen la piel.

## Una buena protección solar

Siempre es recomendable usar una buena protección solar y es aconsejable hacerlo durante todo el año, incluso cuando está nublado, puesto que los rayos ultravioletas siguen estando ahí.

Si nos protegemos del sol podremos disfrutar de todos sus beneficios.

Es bueno saber que algunos de los fármacos que contiene la quimioterapia pueden ser fotosensibles, es decir, pueden provocar alguna reacción cutánea al entrar en contacto

con el sol, haciendo que la luz solar te afecte más de lo normal. Por ello, es necesario que te protejas seriamente frente al sol.

Los filtros solares con lociones hipoalergénicas (de alta tolerancia) te ayudarán a proteger y reparar la piel de todo el cuerpo, siendo aconsejable escoger un factor de protección extremo (SPF 50).

Las texturas ligeras y de rápida absorción le darán una fantástica sensación de comodidad a tu piel, a la vez que la mantendrán hidratada, evitando descamaciones o irritaciones.

Recomendamos que utilices una gama de fotoprotectores cuya combinación de tipos de filtros te garantice la máxima protección frente a los efectos nocivos del sol y el más intenso cuidado y tratamiento de la piel.

Algunas precauciones:

- Evita la exposición solar en las horas que los rayos del sol caen verticales y queman más (de las 12 h a las 16 h).
- Aplica la protección solar media hora antes de exponerte al sol, darás tiempo a que se absorba y sea efectiva.
- Renueva cada dos horas la protección y después de un baño en la piscina o en la playa, a pesar de que utilices productos resistentes al agua.
- No olvides ninguna de las zonas de tu cuerpo, recuerda que tu piel está ahora más sensible y reactiva al sol: orejas, frente, escote, manos y pies, si llevas los zapatos abiertos.
- Extrema tus cuidados y protección en cicatrices o zonas que hayan podido estar radiadas.
- Utiliza un alto SPF incluso en el cuerpo (muchos tejidos dejan pasar un porcentaje bastante elevado de radiación ultravioleta) que haga frente a todos los aspectos de los efectos adversos de las radiaciones solares (UVA/UVB).
- No se recomienda reutilizar productos de años anteriores, pueden haber perdido alguna de sus propiedades y no ser tan efectivos.
- Usa gafas de sol, ropa que te proteja y pañuelos o sombreros como complementos a la protección solar.
- Después de una exposición al sol, no olvides hidratar tu piel con productos emolientes y calmantes.

## Sequedad en labios y boca

En el caso de que sientas gran sequedad en boca y labios, aumenta el consumo de líquidos y utiliza cremas hidratantes ricas en aceite de rosa mosqueta, mantecas de mango y karité y aceite de zanahoria (rico en vitaminas A+B+C+D+E y en minerales), ya que te ayudarán a aliviar esa sensación y a evitar la descamación.

Lleva siempre contigo una botella de agua y humedécete los labios; los caramelos ácidos sin azúcar también pueden ayudarte.

## La depilación

La opción más recomendada es la máquina de afeitar eléctrica, ya que es el tipo de depilación con menor riesgo de irritación y cortes. Otras opciones como la cera caliente o los productos químicos de las cremas depilatorias pueden irritarte la piel que está ahora más sensible; y no son recomendables.

Hay quien recomienda la depilación después de la ducha, con el pelo mojado y con la piel recién hidratada para evitar fricciones.

Siempre es aconsejable, en el caso de someterte a masajes o aparatología estética, que consultes con tu médico acerca de la posibilidad de que no exista alguna posible contraindicación.

## El perfume en la piel

No existe ninguna contraindicación en su uso aunque se recomienda, por su contenido en alta concentración de alcohol, utilizar los perfumes sobre la ropa en vez de sobre la piel para evitar resecarla.





*Bases para un automaquillaje  
Cejas y pestañas  
Micropigmentación  
Pérdida reversible del cabello  
Alternativas y prótesis capilares*

**Y**a sabes que el maquillaje puede ser, en cualquier momento, un gran aliado para corregir imperfecciones y también para resaltar lo mejor de nuestros ojos, expresión o sonrisa. Un maquillaje más o menos discreto, según tu estilo personal, te ayudará seguro.

Todo lo que nos ayuda a vernos mejor parece que nos puede ayudar a ser más positivos en cualquier momento de nuestra vida, y esto no cambia durante la enfermedad.

### Bases para un automaquillaje

Antes de maquillar la piel es muy importante haberla limpiado e hidratado. Los productos básicos que te serán muy útiles para maquillarte en casa son: una base correctora, una base de maquillaje, un colorete, un *eye-liner* en crema, un lápiz de ojos, una sombra de ojos, una máscara de pestañas y una barra de labios.

El primer paso es aplicar la base correctora para disimular posibles ojeras, manchas o imperfecciones varias que quieras corregir. Aplica poca cantidad con pequeños toques, sin extender. A continuación, aplica tu base de maquillaje para unificar el tono. A diferencia de la base correctora, la base o fondo de maquillaje se debe aplicar extendiéndola por el rostro desde el centro hacia las zonas más exteriores. Para la elección de ésta, déjate aconsejar por un profesional que te ayude a encontrar el tono o color más indicado para tu piel. Se suele recomendar un tono algo por debajo del tono de tu piel. Existen diferentes tipos de bases: fluidos, stick o en polvo; los dos últimos se recomiendan evitar si la piel está muy seca. Es también importante decantarse por bases que contengan protección solar.

Si utilizas colorete, éste te ayudará a subir el tono de tu piel y a redefinir tu rostro. Se recomienda no abusar de ellos. Mejor usarlos en poca cantidad y muy difuminados para que queden muy naturales. Puedes utilizar también polvos que aplicados con brocha aumentan la duración del maquillaje y captan el brillo excesivo de la cara. No se recomienda su utilización si la piel está muy seca.

En los ojos puedes utilizar un *eye-liner* en crema, un lápiz y/o sombras. Además, puedes aplicarte una máscara de pestañas para intensificar la mirada.

Para los labios puedes usar brillo o color, según tus preferencias personales y utilizar perfiladores labiales. Recuerda hidratarlos tantas veces al día como creas que pueda ser necesario.

## Cejas y pestañas

Debido a que las pestañas y las cejas también pueden caer total o parcialmente por los efectos del tratamiento, te será muy útil utilizar un *eye-liner* para definir cejas y pestañas y un lápiz de ojos para la parte inferior del ojo, ya que esta zona estará más sensible.

Para aplicar la máscara de pestañas es mejor mirar hacia el frente y no hacia arriba para evitar parpadeos. Te puede ser útil tener a mano bastoncillos para poder quitar, una vez seca, la máscara que sobre.

Aunque no hay contraindicaciones, no se aconseja la utilización de pestañas postizas para evitar que los pegamentos irriten la piel o provoquen alergias.

Actualmente hay productos para el crecimiento de las pestañas y cejas con prostaglandinas tópicas que se pueden utilizar con buena tolerancia y resultado.

## Micropigmentación

Ante la posible pérdida de cejas y pestañas, una opción es micropigmentarlas, a ser posible, antes de empezar el tratamiento de quimioterapia. De forma segura y rápida, la micropigmentación pigmenta la base de las pestañas o las cejas. No es una solución permanente, ya que puede necesitar retoques.

## Pérdida reversible del cabello

Algunos tratamientos oncológicos pueden producir una alopecia o pérdida del cabello, que es reversible en la mayoría de los casos; puedes preguntar a tu oncólogo si está previsto este efecto en tu tratamiento.

La caída suele aparecer dos semanas después de la primera sesión de quimioterapia. Es posible que también notes que el pelo de otras partes del cuerpo, como el de las cejas o pestañas, también se pierde. Con algunas terapias dirigidas también se puede producir alopecia que habitualmente es reversible.

Hay quien recomienda cortar el pelo antes de la caída, ya que ello ayuda a sobrellevar mejor este efecto adverso. En el caso de la radioterapia, las posibilidades de recuperación del cabello dependerán de la dosis y de la zona tratada.

Durante el periodo de alopecia, recuerda que es importante hidratar también la piel del cuero cabelludo; puedes ver los detalles en el primer capítulo de la guía.

Cuando el cabello vuelve a crecer, generalmente un mes tras la última sesión de tratamiento, lo puede hacer en forma de pelusilla. Se recomienda rasurarla para ayudar al crecimiento del cabello.

Es aconsejable además durante esta etapa tratar el cabello con productos que ayuden a hidratarlo y nutrirlo [champús neutros con pH 5.5 y acondicionadores]. Es importante aclarar siempre el cabello con abundante agua para eliminar restos que puedan irritar. Del mismo modo, evitaremos frotar al secarlo y no utilizar el secador muy caliente.

El dermatólogo puede recomendarte complementos vitamínicos con cistina y metionina que pueden fortalecer la queratina del cabello o el uso del minoxidil al 2% en spray o espuma para acelerar la recuperación del cabello cuando el tratamiento antitumoral ya ha terminado. También se recomiendan lociones de corticoides para alopecias secundarias a los efectos producidos por algunas terapias dirigidas.

Si bien no hay ninguna contraindicación para la utilización de tintes, se recomienda esperar algunos meses –de 1 a 5 meses según la sensibilidad de la piel– desde la última terapia para minimizar el riesgo de posibles alergias. Una buena opción es poner una pequeña cantidad de tinte en la piel y dejar pasar 48 horas antes de aplicarlo en el pelo, para ver si hay alguna reacción alérgica (enrojecimiento o picor de la piel). Si pese a esperar este tiempo prudencial y utilizar tintes hipoalergénicos sientes picores, consulta con el dermatólogo. Los tintes no pueden provocar caída del cabello pero si dermatitis en el cuero cabelludo.

Hasta el día de hoy, no existe ningún producto que pueda prevenir la caída del cabello debido al tratamiento oncológico.

### Alternativas y prótesis capilares

El uso de pañuelos y prótesis capilares o pelucas son algunas de las opciones que pueden utilizarse durante el periodo de alopecia; en cualquiera de los casos se aconseja dejar respirar el cuero cabelludo de 5 a 6 horas al día.

Actualmente hay profesionales especializados en pelucas y prótesis capilares que pueden aconsejarte a la perfección. En el caso de optar por una peluca, es importante asesorarse con tiempo suficiente para su entrega, la cual dependerá del tipo de peluca que elijas.

Existen pelucas de pelo natural, con un precio más elevado, que requieren un mantenimiento delicado; y pelucas de pelo sintético o mixtas –con porcentaje de natural y sintético– que son más económicas y que puedes cuidar tu misma desde casa (lavar con champú específico y acondicionador sin frotarla ni secarla con secador, sino al aire sobre un molde para que conserve la forma).

Es importante que la peluca sea transpirable y que evites pegarla directamente al cuero cabelludo con adhesivos para evitar roces o heridas; gomas a medida en la parte posterior o siliconas hipoalergénicas son buenas opciones.

Recuerda que es necesario utilizar un factor de protección solar con filtro alto (SPF 50) frente a la radiación UVA y UVB en el cuero cabelludo, aunque utilices peluca o pañuelo.





*Antes, durante y después de la cirugía*

La cicatrización es un proceso natural que aparece cuando la piel se repara a sí misma produciendo una mayor cantidad de colágeno. Con el tiempo, la cicatriz puede cambiar de tamaño, color o forma, según sea la circulación sanguínea y la producción de colágeno.

Preventivamente, de dos a cuatro semanas antes de cualquier cirugía, se recomienda tomar muchos líquidos -especialmente agua- y evitar el tabaco, ya que la nicotina empeora la circulación obstaculizando la llegada del oxígeno.

Después de la cirugía, es muy probable que en la zona donde está la cicatriz puedas sentir tirantez y molestias; cada piel cicatriza distinto. Para aliviar esta sensación, es importante que te apliques productos que mejoren la elasticidad de la piel: aceite de rosa mosqueta, própolis y árnica, altamente hidratantes y nutrientes. Es muy importante proteger la herida frente sol para evitar la hiperpigmentación de la piel.

Todos los productos deben aplicarse sobre las cicatrices siempre que éstas se encuentren totalmente cerradas, sin heridas y sin puntos de sutura.

En el caso de que aparezcan cicatrices con aspecto rojizo, con elevaciones fibrosas o con protuberancias rojizas (cicatrices hipertróficas, éstas aparecen poco después de la cirugía; en ocasiones pueden producir picor o queloides y pueden llegar a aparecer meses después), será el dermatólogo quien decidirá cuál es el tratamiento más adecuado en cada situación.

Hay varias alternativas para el tratamiento de estas cicatrices que tu dermatólogo te puede aconsejar:

- Inyección de corticoides en el interior de la cicatriz.
- Presoterapia con geles o láminas de silicona.
- Crioterapia o nitrógeno líquido, una opción que el dermatólogo tiene para el tratamiento de las cicatrices queloideas.
- Láser decolorante pulsado que trata su aspecto y también mejora los posibles picores de la herida.

Otras opciones como la corrección con maquillaje o la micropigmentación, también pueden ser utilizadas como solución transitoria o semipermanente, respectivamente.

En cualquier caso, todos los tratamientos sobre pieles con secuelas post-quirúrgicas o post-radiación deben realizarse exclusivamente por personal experimentado y bajo supervisión médica.



*Xerosis cutánea o piel seca*  
*Hiperpigmentación*  
*Prurito cutáneo*  
*Cambios en las uñas*  
*Hipersensibilidad, erupción cutánea, acné o pústulas*  
*Alteraciones en las mucosas*  
*Alteraciones en el pelo*  
*Alteraciones locales en el punto de infusión*  
*Efectos secundarios de los fármacos que producen cambios en el*  
*aspecto físico*

La quimioterapia en ocasiones afecta a las células de nuestro cuerpo que tienen un crecimiento más rápido (células de la piel, mucosas o folículos del cabello). Debido a ello, estos fármacos pueden alterar la piel y las uñas y desencadenar la pérdida temporal del cabello, cejas o pestañas. Es importante consultar al oncólogo los efectos secundarios en cada caso, ya que varían según los tratamientos y quienes los reciben.

Algunas de las llamadas terapias dirigidas también son activas en cáncer de pulmón y entre sus efectos secundarios más frecuentes se encuentra la toxicidad cutánea, de mucosas y pelo, cuya intensidad es también variable a lo largo del tiempo de su administración y entre las pacientes que las reciben.

Aunque algunos de estos efectos son inevitables, la mayoría de ellos desaparecen al finalizar los tratamientos. Una buena identificación, prevención y tratamiento puede ayudar a minimizarlos.

### Xerosis cutánea o piel seca

En cuanto a la piel, los tratamientos oncológicos pueden alterar algunos de los mecanismos que hacen que nuestra piel absorba el agua y la retenga; por este motivo puede presentarse más seca o deshidratada, lo que la convierte en más sensible, irritable o reactiva. Sin embargo, también es posible que este desequilibrio provocado por los fármacos dé como resultado el efecto contrario: la piel puede no eliminar el exceso de líquido e hincharse o inflamarse.

La xerosis cutánea es la sequedad o deshidratación de la piel que pueden producir los quimioterápicos y algunas terapias dirigidas, especialmente en zonas afectadas por otra alteración de los fármacos que luego veremos, la erupción cutánea. Aparecerá también frecuentemente en las manos y pies, y en ocasiones pueden producirse fisuras sobre todo a nivel de las zonas de piel gruesa de los dedos.

Recuerda que el contacto excesivo de la piel con el agua puede incrementar la sequedad cutánea y que para hidratar la piel la ingesta de líquidos no es suficiente.

Una buena limpieza utilizando productos suaves tipo los formulados con avena o con aceites, un secado cuidadoso y la aplicación de cremas hidratantes al menos una vez al día, son los tres pasos básicos para el cuidado de la piel seca (puedes repasar en el Capítulo 1 de la Guía los consejos para el cuidado de tu piel).

En el caso de que tu piel esté muy seca, se recomienda evitar las rozaduras de la ropa con la piel, utilizando ropa amplia, de fibras naturales como algodón que mejoran la transpiración. No hay ninguna contraindicación para practicar la natación si limpiamos, secamos e hidratamos la piel al finalizar.

En ocasiones puede complicarse con la aparición de eczema debiendo acudir a tu especialista para que te indique el tratamiento más adecuado basado en cremas de corticoides. Lo mismo deberás hacer en los casos de sobreinfección en esas zonas, acudir a tu médico para hacer un tratamiento correcto contra ella.

### Hiperpigmentación

Aparece cuando la piel aumenta su color en una zona localizada en forma de manchas, o según el caso, de forma más generalizada. La prevención y el tratamiento adecuado de la erupción cutánea y el eczema van a ser las medidas más importantes en relación con la hiperpigmentación producida por inhibidores del receptor del factor de crecimiento epidérmico (EGFR), puesto que es secundaria al proceso inflamatorio que ha existido previamente y en ocasiones será inevitable su aparición.

Otra medida preventiva será evitar el efecto desfavorable de la irradiación solar que facilita esta hiperpigmentación en pacientes con los efectos secundarios de erupción cutánea y eczema, minimizando su exposición en el tiempo y utilizando cremas protectoras con filtro solar de índice alto, como hemos comentado en el Capítulo 2 de esta Guía.

Las cremas despigmentantes o blanqueadoras no suelen ser útiles, de todos modos la hiperpigmentación puede ir desapareciendo espontáneamente con el tiempo, en meses.

### Prurito cutáneo

El prurito cutáneo o picor puede ser tanto una consecuencia de la piel seca como un efecto de los tratamientos (por ejemplo la erupción cutánea). En ambos casos, las recomendaciones para tratar la piel seca pueden ayudarte a aliviar las molestias.

Tu médico o dermatólogo también puede recomendarte un tratamiento farmacológico si fuera necesario (antihistamínicos, corticoides o productos antipruriginosos tópicos o incluso fototerapia).

## Cambios en las uñas

Al cabo de unas semanas de empezar determinados tratamientos oncológicos, puede que notes que tus uñas están algo más frágiles, se estrían horizontal o verticalmente o se rompen con mayor facilidad, incluso puedes notar algún cambio en su color o grosor.

Cuando la uña está alterada, aumentan las posibilidades de que aparezca alguna infección por hongos; si bien son más frecuentes en los pies, también pueden aparecer en las uñas de las manos. En este caso, si observas algún síntoma de infección consulta a tu médico quien te aconsejará el mejor tratamiento..

En el caso de distrofia ungueal (estrías que recorren la uña longitudinalmente) o inflamación de la piel que rodea a la uña e incluso infección a ese nivel (efectos llamados perionixis y paroniquia) es aconsejable consultar a tu médico para que te administre el tratamiento más aconsejable que puede ser complejo. El dermatólogo puede eliminar, si es necesario, el fragmento de uña que causa el dolor.

Estos cambios en las uñas se acompañan en ocasiones de falta de hidratación. Se recomienda hidratar la uña desde su base con frecuencia y constancia, hay lacas endurecedoras que aumentan la hidratación.

Para el cuidado de las uñas se aconseja:

- Cortar con tijeras las uñas, dejándolas cortas.
- Evitar cortar cutículas, es mejor utilizar un palito de naranja para retirarlas, evitando así posibles cortes.
- No se recomienda utilizar la lima para tratar las estrías, es mejor hidratar la uña.
- Utilizar lacas endurecedoras.
- No hay ninguna contraindicación para la utilización de esmaltes hipoalérgicos que den color y oculten imperfecciones, si bien algunos profesionales recomiendan esperar de tres a cuatro semanas desde la última quimioterapia para su utilización.
- En el caso de utilizar esmalte, recuerda retirarlo con quitaesmaltes también hipoalérgicos.
- También se desaconseja la utilización de uñas postizas, el pegamento puede dañar la base de la uña, el llamado lecho ungueal, y provocar irritaciones o dañar la uña natural al taparla y estar menos oxigenada.
- Puedes proteger tus manos y uñas con guantes para las tareas diarias que te lo permitan.

Finalizado el tratamiento, puesto que la recuperación de la uña puede tardar unos meses, se aconseja seguir utilizando endurecedores y optar si se desea por esmaltes u otros embellecedores de la uña.

### **Hipersensibilidad, erupción cutánea, acné o pústulas**

Algunos de los fármacos utilizados en cáncer de pulmón son inhibidores de EGFR y algunos de sus efectos secundarios pueden ser la hipersensibilidad de la piel, la aparición de erupciones cutáneas que recuerdan al acné localizado en áreas seboreicas (rostro, cuero cabelludo, cuello, hombros, tórax y espalda) y que a menudo dan lugar a pústulas (granitos con cabeza de pus), acompañados o no de picor.

Estas reacciones, que pueden aparecer en grados muy variables a lo largo del tiempo, según el tipo de agente y entre pacientes, en algunos casos pueden incluso tratarse de una señal de buena respuesta al tratamiento; suelen aparecer a partir de la 1ª-2ª semana del inicio del tratamiento.

Es recomendable el uso de geles de ducha o baño con pH 5 basados en aceites o preparados de avena. También se recomienda el uso de cremas hidratantes sin alcohol dos veces al día en toda la superficie cutánea. Se deberán emplear cremas con factor de protección solar alto (SPF 50) si se prevé exposición al sol. No se recomienda la manipulación de las lesiones con los dedos ni el rascado.

Bajo la administración y supervisión de tu oncólogo o dermatólogo cuando sea necesario pueden prescribirse corticoides tópicos y antibióticos tópicos y orales (incluso éstos pueden administrarse como prevención para disminuir la aparición). La toma de antihistamínicos ayudan a controlar el picor que pueden producir.

### **Alteraciones en las mucosas**

En ocasiones, la quimioterapia y las terapias dirigidas pueden hacer que la mucosa de la boca se vuelva un poco roja y provoque malestar, notando alguna úlcera o inflamación local o generalizada; suelen aparecer a los lados de la boca, labios y el paladar blando. Pueden infectarse con bacterias, hongos y virus, requiriendo de la prescripción por parte de tu médico del correspondiente tratamiento.

Para prevenir es importante mantener una buena higiene de la boca, evitando cualquier herida con cepillos suaves.

Si sientes molestias o dolor, es recomendable consultar a tu médico para que pueda recomendarte el mejor tratamiento oral y/o tópico; hay muchas alternativas ante diferentes formas de presentación y evolución, y siempre es mejor seguir la prescripción médica.

Para aliviar las molestias, se recomienda realizar enjuagues (con una solución salina al 0,9% y una cucharada de bicarbonato por cada litro de agua o con tomillo tras las comidas), los chicles sin azúcar o caramelos de limón para estimular la producción de saliva y beber líquidos en abundancia, con pajita si te ayuda. Los alimentos fríos también ayudan a aliviar las molestias; está recomendado evitar las comidas picantes, muy secas o saladas.

### Alteraciones en el pelo

Además de la alopecia provocada por los tratamientos oncológicos ya comentada anteriormente, tras un tiempo prolongado de administración de inhibidores de EGFR de al menos 3-6 meses, se comienzan a observar cambios a nivel del pelo de los pacientes. Son muy características las pestañas largas, curvadas y rígidas, los pelos de las cejas se hacen más gruesos y rígidos también, denominándose a este efecto tricomegalia. Si esto ocurre, se recomienda simplemente recortar la pestaña o ceja a un tamaño normal, y si alguna pestaña molesta al interior del ojo al cambiar de dirección se recomienda retirarla con unas pinzas. Si es necesario, previamente pueden ablandarse aplicando un poco de crema hidratante antes de cortar.

Sin embargo, el pelo de la cabeza suele crecer más lentamente con aspecto más fino, frágil y ondulado, pudiendo existir cierto grado de alopecia. Puede utilizarse la aplicación tópica de minoxidil para intentar frenar la caída del cabello bajo la supervisión de su médico. En el Capítulo 3 se hace referencia también a estos cuidados del cabello. Una ligera pérdida de pelo se puede producir también en brazos y piernas.

Otras veces es posible el crecimiento del vello con desarrollo de hipertriosis, presencia de vello corto en la cara y el labio superior en las mujeres, suele ser menos necesario el afeitado de la barba. Sus cuidados y aspectos relacionados con la depilación se han comentado en Capítulo 2.

### Alteraciones locales en el punto de infusión

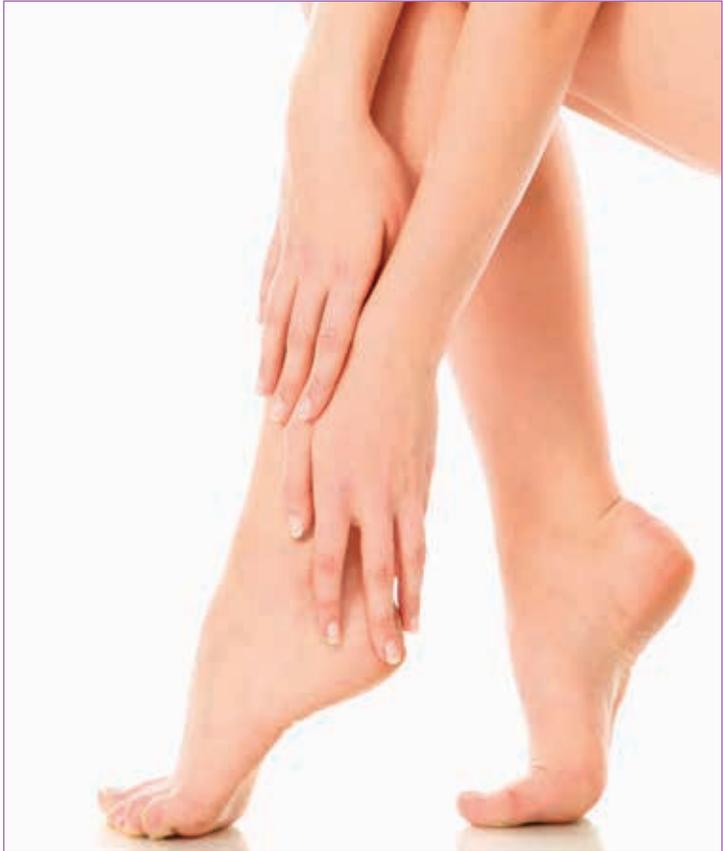
La zona de los brazos por la que se administran los tratamientos puede verse afectada. Por ello, se recomienda que durante su infusión si notas alguna molestia lo comentes al personal sanitario. Se recomienda evitar golpes, cargar mucho peso o la práctica de ciertos deportes que puedan afectar a los brazos.

Mantener la piel de tus brazos bien hidratada puede ayudarte y, en el caso de notar alguna inflamación de la piel en la zona de la vena de inyección del tratamiento, consulta a tu oncólogo.

### Efectos secundarios de los fármacos que producen cambios en el aspecto físico

Nombre genérico	Posibles efectos secundarios
Gefitinib	Erupción cutánea (acné) Sequedad de piel Prurito Alteraciones en las mucosas Alteraciones en las uñas Alteraciones en el pelo
Erlotinib	Erupción cutánea (acné) Sequedad de piel Prurito Alteraciones en las mucosas Alteraciones en las uñas Alteraciones en el pelo
Afatinib	Erupción cutánea (acné) Sequedad de piel Prurito Alteraciones en las mucosas Alteraciones en las uñas Alteraciones en el pelo
Crizotinib	Erupción cutánea
Carboplatino	Reacciones de hipersensibilidad
Cisplatino	Erupción cutánea Alteraciones en las mucosas
Paclitaxel	Alopecia Reacciones de hipersensibilidad Alteraciones en las mucosas
Docetaxel	Alopecia Alteraciones en uñas Reacciones de hipersensibilidad Alteraciones en las mucosas
Pemetrexed	Erupción cutánea Alteraciones en las mucosas





*Higiene y cuidados de la zona tratada  
Radiodermatitis  
Tatuaje por radioterapia*

**E**l tratamiento radioterápico es un tratamiento local que irradia una parte precisa del cuerpo. Es por ello que los posibles cambios en la piel se limitan exclusivamente a la zona radiada y a las zonas próximas a ella.

Este tratamiento, puede producir en la piel unos efectos parecidos a los producidos por la exposición solar, provocando en la zona radiada enrojecimiento, sequedad de piel, picor y descamación. Cuidar tu piel antes del tratamiento, durante y una vez finalizado te ayudará a paliar estos efectos.

Durante el tratamiento es posible que sientas algo más de cansancio o que tu apetito se pueda ver algo alterado.

En cualquier caso, es importante que consultes a tu oncólogo radioterápico cualquier duda sobre el tratamiento y sobre los productos que puedes aplicar sobre la zona tratada.

## Higiene y cuidados de la zona tratada

### Antes de empezar las sesiones

Puedes empezar el cuidado de la piel de la zona a tratar antes del propio tratamiento. Durante los quince días anteriores, se aconseja empezar a “sobrehidratar” la piel como mínimo dos veces al día; ello nos ayudará a que la piel reciba el tratamiento radioterápico lo más preparada posible.

### Durante los días de tratamiento

Tras algunas sesiones de radioterapia puede que la zona se enrojezca o que la sientas más seca. Para aliviar esta sensación es importante que evites rascarte e hidrates la piel aplicando suavemente cremas específicas ricas en rosa mosqueta, aloe vera, mantecas de mango y karité, árnica, aceite y leche de almendras o manzanilla que aportarán frescor y confort.

Seguir estas recomendaciones durante las sesiones, en la zona tratada, te ayudará:

- Evita el uso de productos como talco, tinte de yodo, violeta de genciana, povidona iodada o productos que puedan irritar tu piel.
- No cubras la zona tratada con esparadrapos o cintas que al despegarlas puedan dañar tu piel.
- Limpia la piel con agua tibia y con jabones o geles neutros. Aplicarlo directamente con la mano, evitando las esponjas o manoplas que pudieran ser agresivas para la piel.

- Seca la piel suavemente sin frotar con pequeños toques de toalla, asegurándote que no queda humedad sobre todo en los pliegues.
- Mantén la piel bien hidratada.
- Evita los perfumes o colonias en la zona radiada.
- No se aconseja tomar el sol directamente en la zona radiada. Las pautas que conocemos para protegernos del sol, que hemos visto en el segundo capítulo, también te ayudarán durante la radioterapia y una vez finalizada.
- Evita roces o rasguños en la piel; sujetadores sin aros y con pocas costuras los evitarán.
- Utiliza ropa holgada preferentemente de algodón, seda o poliésteres de fibras finas, evitando lanas o tejidos sintéticos, ya que es más fácil que éstos produzcan irritaciones.
- En caso de picor, evitar rascar para no producir heridas. Consulta con tu médico para ver si puedes aplicarte algún producto calmante.
- Recuerda beber líquidos de forma abundante; un litro y medio al día.

Durante esta fase del tratamiento, tu oncólogo radioterápico también puede orientarte acerca de los productos que mejor te pueden ir.

### **Antes de la sesión**

Cuando acudas a la sesión de radioterapia la piel tiene que estar limpia y sin restos de cremas. Durante las dos horas antes de la sesión se recomienda no aplicar ninguna crema. Siempre es más aconsejable aplicarlas después de la sesión.

Finalizado el tratamiento, puede que notes la parte radiada hiperpigmentada. Con el tiempo el oscurecimiento se minimiza.

## **Radiodermatitis**

En ocasiones, en la zona tratada puede que la piel pierda su poder regenerador, provocando una radiodermatitis aguda. La forma más frecuente de presentarse es un enrojecimiento de la piel radiada, que suele aparecer a los 15-20 días de tratamiento radioterápico. A medida que pasan los días de tratamiento, puede aparecer sequedad de piel, escozor o picor cutáneo y en algunas ocasiones descamación húmeda (sobre todo en zona de pliegues).

En algunos casos (aunque gracias a los avances tecnológicos en Radioterapia, cada vez menos), se puede producir inflamación, infección o pequeñas úlceras, sobre todo en las zonas donde la piel es más delgada y existen pliegues, como es el cuello y el surco submamario.

Los efectos tardíos de la irradiación sobre la piel son mucho menos frecuentes que los agudos y se identifican a partir de los 3-6 meses después del tratamiento. Se caracterizan por la hipo- e hiperpigmentación, la sequedad cutánea y la atrofia y fibrosis de la piel.

Hay muchos factores que pueden propiciar su aparición, desde la frecuencia y dosis del propio tratamiento hasta las características de la piel antes del tratamiento por el efecto del sol, hábitos de alimentación o tabaco, entre otros.

Si notas cualquier señal de eritema o descamación seca en la zona radiada, es aconsejable acudir a tu médico para que te recomiende un tratamiento.

### Tatuaje por radioterapia

Para poder administrar el tratamiento radioterápico es necesario marcar en la piel unos puntos de tinta permanente, de tatuaje. Estos puntos permiten colocar a la persona todos los días en la misma posición durante la sesión de radioterapia y así irradiar siempre la misma zona.

Para poder disimular estas pequeñas marcas existen el mercado sticks correctores que permiten maquillar el tatuaje.

Una vez finalizado el tratamiento, estas marcas pueden minimizarse o eliminarse con láser o incluso con micropigmentación.

*Todos estos consejos son orientativos y en ningún caso deben sustituir las recomendaciones del médico. Ante la aparición de algún síntoma que sea molesto o persistente, es importante que se comunique para que se indique el tratamiento más adecuado en cada caso.*

### **ICAPEM**

Asociación para la Investigación del Cáncer de Pulmón en Mujeres

[www.icapem.es](http://www.icapem.es)

### **SEOM**

Sociedad Española de Oncología Médica

[www.seom.org](http://www.seom.org)

### **SEOR**

Sociedad Española de Oncología Radioterápica

[www.seor.org](http://www.seor.org)

### **AECC**

Asociación Española contra el Cáncer

[www.aecc.es](http://www.aecc.es)

### **AEACAP**

Asociación Española de Afectados por Cáncer de Pulmón

[www.aeacap.org](http://www.aeacap.org)

### **GEPAC**

Grupo Español de Pacientes con Cáncer

[www.gepac.es](http://www.gepac.es)

### **Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé**

[www.fundacionricardofisas.org](http://www.fundacionricardofisas.org)



La información de esta guía se ha contrastado con fuentes bibliográficas de referencia por el prestigio de sus autores.

- Jaén P, Truchuelo T, Sanmartín O, Soto J y AECC. El cáncer y la piel. Guía de cuidados dermatológicos del paciente oncológico. Madrid: AECC; 2012.
- Grupo Español de Pacientes con Cáncer. Todo empieza cuando “termina” el cáncer. Manual para supervivientes de cáncer y sus familiares. Madrid: Gepac; 2013
- Lacouture M. Skin Care Guide. Associate Member Memorial Sloan-Kettering Cancer Center. New York: Harborside Press; 2013.
- Cerezo L, Marin A, Montero A. Piel y tejido subcutáneo. En: Pérez Romasanta L, Calvo Manuel FA, Grupo GICOR (eds). Práctica Clínica en Oncología Radioterápica. Madrid: Arán Ediciones; 2013, p. 17-50.
- Cuidados específicos de la piel en el paciente oncológico de la Sociedad Española de Oncología Médica. Disponible en: [www.oncosaludable.es](http://www.oncosaludable.es).
- Guía de Cuidados a pacientes en Oncología Radioterápica de la Sociedad Española de Oncología Radioterápica. Disponible en: [www.seor.es](http://www.seor.es) [en Información al Paciente].



*Cuídate y déjate cuidar.  
Ahora, tú estás por delante de todo.  
No te quedes con ninguna duda.*



Fundación AstraZeneca



*Ricardo Casas*  
FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ

Con el Aval Científico de

