

EL CUIDADO ESTÉTICO DE LA PIEL DURANTE EL TRATAMIENTO ONCOLÓGICO





PAUTAS PARA EL CUIDADO DE TU PIEL

Todos conocemos los posibles cambios que pueden darse en el aspecto físico al estar en tratamiento oncológico. Estos, aunque en general no son graves clínicamente, sí son importantes para uno mismo. Cuando nos vemos bien y a gusto con nuestro aspecto, nos sentimos más fuertes para vivir nuestro día a día; un sentimiento que no cambia durante la enfermedad.

Los cambios que se pueden manifestar en la piel como sequedad, erupciones, manchas o irritaciones, serán en la mayoría de los casos transitorios.

Desde la Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé, queremos proporcionar algunas pautas básicas y soluciones sencillas para minimizar estos posibles efectos que, si se conocen, se pueden prevenir.

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.



TENGO DUDAS...

¿Cómo cuido la piel de mi rostro?

Pág. 6

¿Cómo hidratar la piel seca del cuerpo?

Pág. 8

Manos y pies deshidratados, ¿qué puedo hacer?

Pág. 10

Me pica la piel del cuero cabelludo, ¿qué puedo hacer?

Pág. 12

¿Cómo tratar mis granitos?

Pág. 13

Mi piel está más irritada y sensible, ¿qué puedo hacer?

Pág. 14

¿Cómo tratar las cicatrices?

Pág. 15

¿Cómo protegerme del sol?

Pág. 16

¿Cómo preparar mi piel antes de los tratamientos médicos?

Pág. 17

¿CÓMO CUIDO LA PIEL DE MI ROSTRO?

Durante la quimioterapia, la inmunoterapia y las terapias dirigidas, pueden producirse algunos efectos secundarios en la piel, en la mayoría de los casos transitorios, como la sequedad, irritación, erupciones o manchas. Con las siguientes pautas se pueden minimizar algunos de estos efectos secundarios.



NUESTRO CONSEJO

Es importante no aplicarse cosméticos abrasivos como los exfoliantes.

Debes evitar las fuentes de calor y las extracciones.

Es importante usar gafas de sol con filtro solar y que cubran todo el orbicular del ojo.

Al aplicar el contorno de ojos debemos dejar un espacio de 2 cm por arriba y por abajo para evitar el picor en los ojos. Aplícalo siempre con suavidad y en forma de pequeños puntos.

Empieza aplicando el bálsamo labial desde el extremo del labio y con toques suaves.

Para la sequedad de la boca, recomendamos aumentar el consumo de líquidos para humedecer los labios. Los caramelos cítricos sin azúcar también pueden ayudarte.

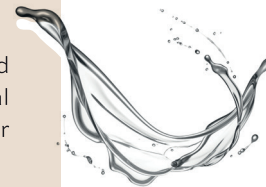
¿SABÍAS QUE...?

En el contorno de los ojos, debido a la sequedad ocular, el exceso de lágrimas o la pérdida total o parcial de cejas y pestañas, puede aparecer sequedad, irritación, bolsas, ojeras o manchas.

En los labios, a causa del síndrome de la boca seca, pueden aparecer sequedad y grietas.

Rutina en 3 pasos para rostro, cuello y escote

- 1 Limpia y desmaquilla la piel cada día**, mañana y noche. Recomendamos limpiadores y tónicos que mantengan el pH natural cutáneo (libres de alcohol e hipoalergénicos) y que proporcionen un efecto calmante.
- 2 Hidrata y nutre la piel mañana y noche.** Utiliza sérums y cremas de texturas ligeras con propiedades hidratantes, emolientes, reestructurantes, que disminuyan la rojez, con acción sobre el microbioma, y ricas en vitaminas, según las necesidades de tu piel. Recuerda que la aplicación del cosmético siempre debe ser en sentido ascendente, y no olvides aplicarlo también en cuello, escote y orejas.
- 3 Protege la piel del sol a diario.** Aplica una crema de protección SPF50 o superior en rostro, cuello y escote. Preferiblemente con filtros solares 100% minerales



RECOMENDAMOS

Desmaquillantes ricos en extractos botánicos naturales de manzanilla, flor de saúco, té verde, própolis o árnica montana.



Cremas y sérums ricos en ácido hialurónico, aloe vera, alantoína, aceite de rosa mosqueta, aceites ricos en omega 3, 6 y 9, aceite de caléndula aceite de sacha inchi.

¿CÓMO HIDRATAR LA PIEL SECA DEL CUERPO?

La combinación de medicamentos y tratamientos médicos puede dar lugar a reacciones cutáneas. La piel suele estar más sensibilizada, lo que puede ocasionar tirantez y picor.

Para aliviar estos efectos adversos, recomendamos que te apliques determinados cosméticos que mejoren la elasticidad de la piel.



NUESTRO CONSEJO

Recomendamos darse duchas cortas con agua templada y llevar a cabo un minucioso aclarado.

Evita rascar la piel con esponjas o similares.

Seca tu piel a toques muy suaves.

Utiliza ropa interior de algodón.

Evita cinturones o gomas elásticas que rocen tu piel.

Si se te hinchan las piernas, utiliza un calzado ergonómico.

¿SABÍAS QUE...?

Los pliegues del cuerpo y las zonas de roce (axila, ingles o pliegue submamario) son superficies muy delicadas, por lo que se deben secar minuciosamente a toques suaves y después hidratar.

La sequedad puede presentarse en forma de rugosidad, picor, sensación de tirantez y descamación moderada en la piel.

Rutina en 3 pasos para el cuidado del cuerpo

- 1 Utiliza **limpiadores corporales** similares al pH fisiológico (5 - 5,7) y aclara bien tu piel con agua templada. Sécate con sumo cuidado, a toques suaves, sin rascar la piel.
- 2 **Hidrata tu piel** 2 veces al día con bálsamos, cremas o aceites, empezando desde las piernas y terminado en los brazos con movimientos circulares, suaves y lentos.
- 3 **Protege** con un SPF50 o superior las zonas expuestas al aire libre (piernas, brazos, empeine y dorso de la mano).



RECOMENDAMOS

Cosméticos ricos en mantecas de mango y karité, aceite de amaranto, aceite de aguacate, alantoína, rosa mosqueta, betaína, aceites ricos en omega 3, 6 y 9, glicerina o aceite de sacha inchi.

MANOS Y PIES DESHIDRATADOS, ¿QUÉ PUEDO HACER?

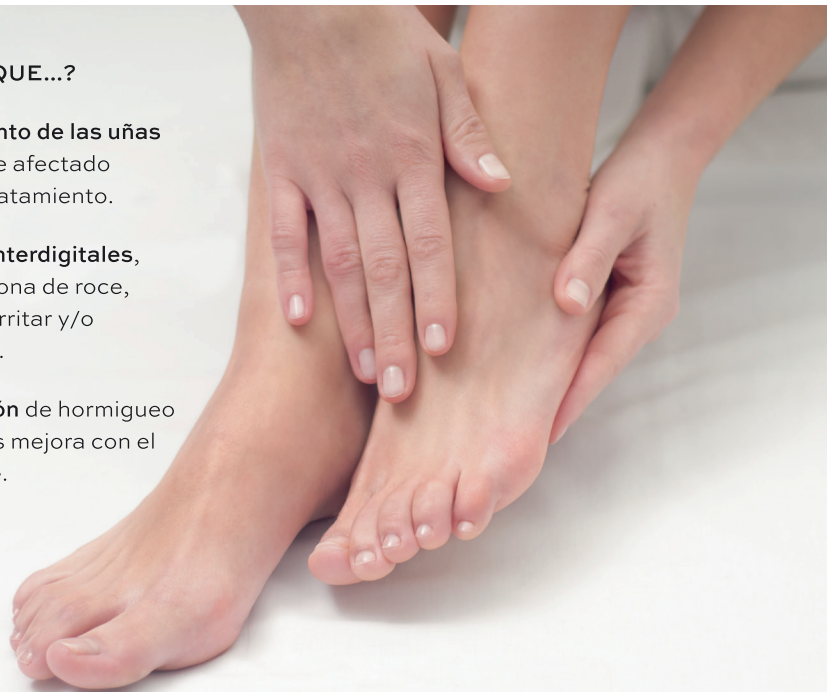
Durante el tratamiento oncológico pueden producirse algunos efectos secundarios como sequedad, hinchazón, irritación, sensación de hormigueo o calambres en manos y pies. En la mayoría de los casos son transitorios y no revisten gravedad, pero podemos intentar prevenirlos y minimizarlos.

¿SABÍAS QUE...?

El crecimiento de las uñas puede verse afectado debido al tratamiento.

Las áreas interdigitales, al ser una zona de roce, se pueden irritar y/o deshidratar.

La sensación de hormigueo y calambres mejora con el automasaje.



Rutina para el cuidado de manos y pies

- 1 Hidrata manos y pies** de 2 a 3 veces al día con bálsamos, aceites o cremas que aporten gran suavidad a la piel.
- 2 Nutre las uñas,** desde la cutícula hasta cubrir todo el lecho de la uña con movimientos circulares.

NUESTRO CONSEJO

Se recomienda no cortar las cutículas ni eliminar durezas.

Evita las uñas acrílicas y esmaltes semipermanentes.

Aconsejamos usar quitaesmaltes sin acetona.

Los guantes y los calcetines de algodón también pueden ayudarte a evitar roces en las actividades diarias.



RECOMENDAMOS

Cremas y aceites ricos en aloe vera, aceite de rosa mosqueta, árnica montana, manzanilla, caléndula, betaína, mantecas de mango y karité, aceites ricos en omega 3, 6 y 9, aceite de amaranto, aceite de aguacate o aceite de sacha inchi.



ME PICA LA PIEL DEL CUERO CABELLUDO, ¿QUÉ PUEDO HACER?

Debido a la pérdida total o parcial del cabello ya no existe barrera frente a los cambios de temperatura y a las partículas que flotan en el ambiente. El cuero cabelludo puede volverse más sensible. Por tanto, es muy importante que su limpieza e hidratación aporten un efecto calmante.



Rutina para el cuidado del cuero cabelludo

- 1 Hidrata la piel** 1 vez al día realizando un masaje circular desde la nuca hacia la frente, insistiendo en las orejas.
- 2 Aplica** la crema con protección SPF50 o superior, incluso debajo del pañuelo, las pelucas o los gorros.

¿SABÍAS QUE...?

A veces la piel está tirante, seca y puede picar, incluso pueden aparecer granitos y sensación de dolor.

NUESTRO CONSEJO

Es importante proteger el cuero cabelludo del frío, el calor y los roces con un gorrito de algodón.

¿CÓMO TRATAR MIS GRANITOS?

En ocasiones se administran fármacos que pueden provocar la aparición de pequeñas erupciones o granitos que a veces causan picor. Suelen localizarse en rostro, cabeza, tronco y extremidades.

NUESTRO CONSEJO

No se recomienda extraer los granitos. La hidratación diaria es necesaria.



Rutina en 3 pasos para el cuidado de los granitos

- 1 Aplica en la piel** limpiadores de pH fisiológico y libres de alcohol.
- 2 Hidrata** 1 vez al día con cremas o bálsamos que aporten sensación de confort y bienestar.
- 3 Evita** la exposición solar.

RECOMENDAMOS

Productos ricos en aloe vera, manzanilla, caléndula, árnica montana, extracto de própolis, glicerina, betaína, mantecas de mango y karité, aceites ricos en omega 3, 6 y 9, aceite de amaranto, aceite de aguacate o aceite de sacha inchi.

MI PIEL ESTÁ MÁS IRRITADA Y SENSIBLE, ¿QUÉ PUEDO HACER?

Con la radioterapia, la piel puede volverse más frágil y sensible. Además, la superficie de piel tratada puede enrojecerse. Para recuperar el confort de tu piel, es importante que la hidrates con cosméticos antiinflamatorios y antibacterianos, que te aportarán frescor y bienestar.

Rutina en 3 pasos para piel sensibilizada

- 1 Usa un **limpiador corporal suave**, de pH fisiológico.
- 2 **Hidrata** la zona 2 veces al día.
- 3 **Aplica** SPF50 o superior en las zonas que queden expuestas al aire.

RECOMENDAMOS

Bálsamos y aceites ricos en aloe vera, aceite de rosa mosqueta, aceite de sacha inchi mantecas de mango y karité, manzanilla, centella asiática o avena.

NUESTRO CONSEJO

En caso de recibir radioterapia en cara, cabeza o cuello, es importante acudir al dentista antes de iniciar las sesiones.

Acude a la sesión con la piel limpia y sin restos de cremas ni aceites. Evita aplicar productos sobre la zona entre 5 y 7 horas antes, ya que pueden aumentar la irritación cutánea.

Hidrata siempre la zona después de cada sesión y continúa haciéndolo durante, al menos, 30 días tras finalizar el tratamiento. No olvides aplicar SPF50 o superior.

Utiliza ropa interior de algodón y con pocas costuras.

En caso de radiación en la mama, se recomienda llevar una camiseta de algodón bajo el sujetador para proteger la piel irritada. Evita los sujetadores con aros y prioriza los de cierre delantero.

¿CÓMO TRATAR LAS CICATRICES?

Tras la cirugía, es muy probable que en la zona donde está la cicatriz puedas sentir tirantez y molestias. Para aliviar esta sensación, es importante que te apliques productos que mejoren la elasticidad de la piel.



¿SABÍAS QUE...?

Puedes aplicar cosméticos sobre las cicatrices, siempre que estas se encuentren totalmente **cerradas, sin heridas y sin puntos de sutura.**



RECOMENDAMOS

Productos ricos en aceite de rosa mosqueta, aceite de sacha inchi, manteca de karité, aloe vera o árnica montana.



¿CÓMO PROTEGERME DEL SOL?

Tenemos que saber que algunos de los fármacos pueden ser fotosensibles, es decir, pueden provocar alguna reacción cutánea al entrar en contacto con el sol. Siempre es recomendable una buena protección solar, especialmente durante la época estival. Los fotoprotectores testados dermatológicamente y de alta tolerancia ayudarán a proteger la piel de todo el cuerpo. Las texturas ligeras y de rápida absorción le darán una fantástica sensación de comodidad a tu piel.



NUESTRO CONSEJO

Evita la exposición solar en las horas que los rayos del sol caen verticales y tienen una mayor incidencia (de las 12 h a las 16 h).

Utiliza protector solar con un factor de protección SPF50 o superior de amplio espectro que cubra frente a las radiaciones UVA y UVB, preferiblemente resistente al agua y al sudor. Asimismo, es recomendable consultar con tu médico o enfermera, especialmente si tienes la piel sensible.

Aplica el producto **media hora antes** de exponerte al sol y después, reaplícalo al menos **cada 2 horas**. Si te bañas o sudas, aplícalo con más frecuencia.

Usa pañuelos o sombreros como complementos a la protección solar.

No te expongas a lámparas de rayos UVA.

¿CÓMO PREPARAR MI PIEL ANTES DE LOS TRATAMIENTOS MÉDICOS?



La prevención es uno de los mejores remedios para mantener una piel cuidada y fuerte durante los tratamientos médicos.

NUESTRO CONSEJO

Empieza con una rutina diaria de 3 pasos: limpieza, hidratación y protección en rostro y cuerpo.

Aconsejamos hidratar la piel como mínimo unos 15 días antes del tratamiento médico, y con una frecuencia de 2 aplicaciones diarias del cosmético adecuado.

RECOMENDAMOS

Productos ricos en aloe vera, rosa mosqueta, mantecas de mango y karité, manzanilla, glicerina, betaína, aceite de amaranto, aceite de aguacate, aceites ricos en omega 3, 6 y 9, aceite de sacha inchi, alantoina o caléndula.

Además de las pautas detalladas aquí, puedes ponerte en contacto con el servicio de asesoramiento telefónico y online de la Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé para resolver tus dudas sobre el autocuidado estético de la piel.



www.fundacionricardofisas.org



esteticaoncologica@fundacionricardofisas.org

Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé
C/Creu Casas i Sicart 96, Parc de l'Alba
Cerdanyola del Vallés, 08290 Barcelona.
Tel. 93 591 02 30

Ricardo Fisas
FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ