

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.



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 biológico, alantoína, aceite de rosa mosqueta y de tamanu, arginina o caléndula.

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, antiinflamatorias, vasoconstrictoras, antisépticas 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 SPF 50+ en rostro, cuello y escote.

¿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** de pH fisiológico (4,5 - 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 las piernas y terminando en los brazos con movimientos circulares, suaves y lentos.
- 3** **Protege** con un SPF50+ las zonas expuestas al aire libre (piernas, brazos, empuñadura y dorso de la mano).



RECOMENDAMOS

Cosméticos ricos en mantecas de mango y karité, aceite de amaranto, aceite de aguacate, alantoína, rosa mosqueta, arginina, betaínas o glicerina.

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 o aceites 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.

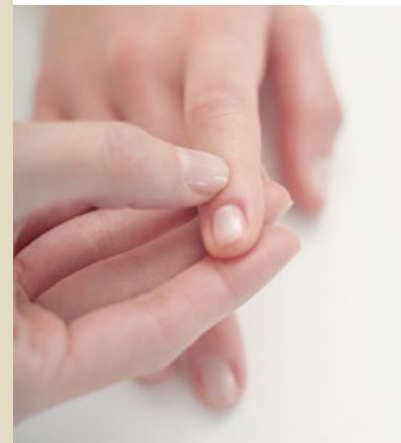
NUESTRO CONSEJO

- » Se recomienda no cortar las cutículas ni eliminar durezas.
- » Evita las uñas acrílicas y esmaltes semipermanentes.
- » Aconsejamos usar esmaltes sin acetona.
- » Los guantes y los calcetines de algodón blancos también pueden ayudarte a evitar roces en las actividades diarias.



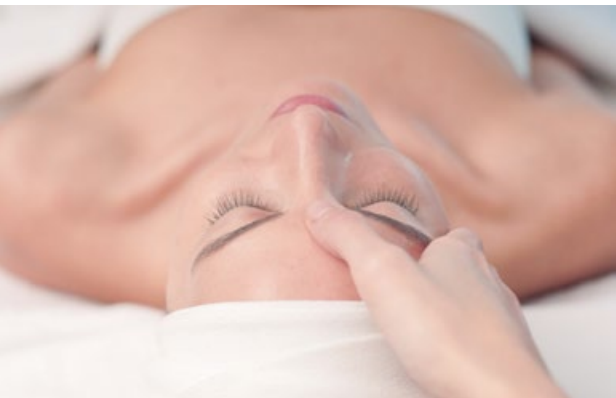
RECOMENDAMOS

Cremas y aceites ricos en aloe vera biológico, aceite de rosa mosqueta, aceite de tamanu, árnica montana, manzanilla, caléndula, betaínas, mantecas de mango y karité, aceite de amaranto o aceite de aguacate.



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.



¿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.

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 SPF 50+, incluso debajo del pañuelo, las pelucas o los gorros.

¿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 biológico, manzanilla, caléndula, árnica montana, extracto de própolis, glicerina, la arginina, betaínas, mantecas de mango y karité, aceite de amaranto o aceite de aguacate.

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 SPF 50+** en las zonas que queden expuestas al aire.

RECOMENDAMOS

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

NUESTRO CONSEJO

- » En el caso de recibir radioterapia en cara, cabeza y cuello, es importante acudir al dentista, antes de empezar las sesiones.
- » Es importante que acudas a la sesión de radioterapia con la piel limpia y sin restos de cremas.
- » Hidrátate siempre después de la sesión de radioterapia. No olvides nunca aplicarte el SPF50+.
- » Utiliza ropa interior de algodón, con pocas costuras.
- » En el caso de radiación en la mama, siempre es mejor ponerse primero una camiseta de algodón y encima el sujetador para proteger la piel irritada. Evita los sujetadores con aros, es mejor que el sujetador se abroche por delante.

¿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, aloe vera biológico, própolis 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 filtros solares con lociones hipoalergénicas (de alta tolerancia) ayudarán a proteger y reparar 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 un alto SPF 50+** resistente al agua en cara y cuerpo que hagan frente a los efectos adversos de las radiaciones solares de onda corta (UVA/UVB). Asimismo, es recomendable emplear fotoprotectores de amplio espectro (muchos tejidos dejan pasar un porcentaje bastante elevado de radiación ultravioleta).
- » Reaplica el producto **cada 2 horas** en todas las zonas expuestas al aire libre.
- » 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 biológico, rosa mosqueta, mantecas de mango y karité, manzanilla, urea, glicerina, arginina, betaínas, aceite de amaranto, aceite de aguacate, alantoína o caléndula.



CUÍDATE Y DÉJATE CUIDAR

Una esteticista profesional y especializada en Estética Oncológica puede aconsejarte sobre los productos y tratamientos más indicados para cuidar tu piel en cada momento. Su labor es clave en un momento en que te invaden numerosas dudas cuando empiezan a producirse los primeros cambios físicos derivados de los tratamientos médicos. Además, ella te puede recomendar el tratamiento estético más adecuado para ti según las necesidades de tu piel, y conoce los tratamientos y productos que ayudan a hidratar, oxigenar, calmar y aportar más elasticidad a la piel.

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 al médico para que indique el tratamiento más adecuado.



MIS PAUTAS DE AUTOCUIDADO:

Aviso Legal - Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé® ENERO 2020.

Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción total y/o parcial, ni su incorporación a un sistema informático, ni su transmisión en cualquier forma o por cualquier medio, sea éste electrónico, mecánico, por fotocopia, por grabación u otros medios, sin la previa autorización escrita de Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé.

Zephyr Creates® ENERO 2020, por el diseño.

Shutterstock, iStock y/o Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé® ENERO 2020, por las fotografías.

Toda la información contenida en este material es orientativa y está solo destinada a dar unas pautas para el cuidado de la piel. En ningún caso este material reemplaza cualquier consulta con su médico/a especialista. Este material está sujeto a su constante actualización. Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé ha testado estas pautas con productos y tratamientos de la marca Natura Bissé®. No se hace responsable de cualquier uso inadecuado de estas pautas o de su uso con productos de otras marcas. Para cualquier duda sobre estas pautas, consulta con tu esteticista profesional especializado/a en tratamientos oncológicos.

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.



628 500 600



www.fundacionricardofisas.org



consulta@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


FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ