



El cuidado de la piel
durante el tratamiento oncológico

Ricardo Enas

FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ



Pautas para el autocuidado de tu piel

Todos conocemos los posibles cambios en el aspecto físico que, 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.

La piel es el órgano más extenso que tenemos y que nos protege del exterior. Los cambios que pueda sufrir serán en la mayoría de los casos transitorios: sequedad, erupciones, manchas o irritaciones. Desde 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. A continuación, también ofrecemos información de los productos y tratamientos estéticos que mejor ayudarán en el cuidado de la piel.

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.



DURANTE LA QUIMIOTERAPIA, ¿CÓMO PUEDO CUIDAR MI PIEL?

La quimioterapia es un tratamiento que alcanza a todo el cuerpo a través de la sangre. Afecta a todas las células del organismo, en especial a las que están en continua renovación, como las células de la piel y del cuero cabelludo. Según el tipo de quimioterapia, la duración del tratamiento y las características de la persona, pueden producirse algunos efectos secundarios en la piel como sequedad, irritación, erupciones o manchas. La mayoría de estos efectos son transitorios y los podemos minimizar con algunas pautas.

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

Rostro, cuello, escote y cuero cabelludo

Limpia y desmaquillar la piel cada día, mañana y noche, con cosméticos delicados.

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. 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.

En cuanto al cuero cabelludo, 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 (5,5). Es muy importante evitar rascados con las esponjas, llevar a cabo un meticuloso aclarado y secar la piel con pequeños “toques” con la toalla.

Una buena hidratación puede prevenir la sequedad y evitar posibles picores o irritaciones. Es aconsejable hidratar la piel del cuerpo a diario (dos veces al día) con sérums, 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 una buena protección solar, especialmente durante la época estival. Hemos de 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.

Por ello, es necesario que te protejas seriamente frente al sol. Los filtros solares con lociones hipoalergénicas (de alta tolerancia) 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 filtros te garantice la máxima protección frente a los efectos nocivos del sol y el más intenso cuidado y tratamiento de la piel.

Precauciones:

- Evita la exposición solar en las horas que los rayos del sol caen verticales y queman más (de las 12h a las 16h).
- Utiliza un alto SPF incluso en el cuerpo (muchos tejidos dejan pasar un porcentaje bastante elevado de radiación ultravioleta) que hagan frente a todos los aspectos de los efectos adversos de las radiaciones solares (UVA/UVB).
- Usa pañuelos o sombreros como complementos a la protección solar.



DURANTE LA RADIOTERAPIA, ¿QUÉ ES IMPORTANTE SABER?

La radioterapia 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 zonas próximas a ella. Durante el tratamiento de radioterapia puede aparecer cansancio y falta de apetito.

Tengo los pies y las manos secos, ¿qué puedo hacer?

La sequedad, hinchazón, irritación, sensación de hormigueo o retención de líquidos pueden ser algunos de los efectos secundarios del tratamiento oncológico. En la mayoría de los casos son transitorios y no revisten gravedad, pero podemos intentar prevenirlos para minimizarlos.

En caso de querer hacerte la manicura o pedicura, es muy importante evitar pequeños cortes, ya que pueden ser difíciles de cicatrizar. Es por ello que no es recomendable cortar las cutículas ni eliminar las durezas.

Es importante hidratar manos, pies y uñas de dos a tres veces al día con cremas ricas en ingredientes que aporten gran suavidad a la piel, como la alantoína, el aloe vera, la urea y los aminoácidos de la seda. Al aceite de rosa mosqueta, conocido por su poder regenerador y nutritivo, se le suman otros aceites compatibles con la piel, como el de girasol o zanahoria.

Los guantes o calcetines de algodón blancos también pueden ayudarte a evitar roces en las actividades diarias (al conducir, al girar páginas de un libro...).

La depilación, ¿cómo es mejor hacerla?

La opción más recomendada es la maquinilla 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. 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.

¿Me puedo aplicar crema en la zona tratada?

Antes: se aconseja empezar a hidratar la piel quince días antes del tratamiento (dos veces al día).

Durante: tras algunas sesiones de radioterapia puede ser que la zona se enrojezca o que se sienta más seca. Para aliviar esa sensación es importante que la hidrates con cuidado con cremas específicas ricas en aloe vera, rosa mosqueta, mantecas de mango y karité, árnica o manzanilla que aportarán frescor y confort.

Es importante que recuerdes que cuando acudas a la sesión de radioterapia la piel esté limpia y sin restos de cremas. Por ello, siempre la aplicaremos después de la sesión.

Los sujetadores sin aros y con pocas costuras evitarán posibles roces o irritaciones en tu piel. Por otra parte, se recomienda utilizar 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.





¿Puedo tomar el sol inmediatamente después de recibir radioterapia?

No se aconseja tomar el sol directamente en la zona radiada. Las pautas que conocemos para protegernos del sol también te ayudarán durante la radioterapia.

Sequedad en labios y boca, ¿qué puedo hacer?

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 (para evitar la descamación) y aceite de zanahoria (rico en vitaminas A+B+C+D+E y en minerales), ya que te ayudarán a aliviar esa sensación.

Siempre lleva contigo una botella de agua y humedécete los labios; los caramelos cítricos sin azúcar también pueden ayudarte.

DURANTE EL TRATAMIENTO HORMONAL, ¿QUÉ DEBO TENER EN CUENTA?

Algunos tumores son hormonodependientes, como el cáncer de mama o de próstata. La hormonoterapia es un conjunto de medidas que van dirigidas a anular la función de las hormonas.

Es un tratamiento que se administra por vía oral o subcutánea cuya duración suele ser de 5 a 10 años. En general es un tratamiento bien tolerado. No obstante pueden aparecer algunos efectos secundarios como sofocos, astenia, trastornos en el estado de ánimo.

Durante este período la piel suele estar más sensible. Por ello, es importante limpiarla e hidratarla con cosméticos para pieles delicadas. Tomarán relevancia los cosméticos nutrientes y regenerantes. Es imprescindible protegerse con protectores solares sobre todo el rostro y el cuello.

En ocasiones también se administran los fármacos diana o terapias dirigidas cuyo objetivo es bloquear de forma específica las células tumorales en lugar de destruirlas. Suelen administrarse por vía oral o intravenosa. Los posibles efectos secundarios suelen ser erupciones en la piel.

¿CÓMO PUEDO CUIDAR MI PIEL ANTE UN PROCESO DE RECONSTRUCCIÓN MAMARIA?

La reconstrucción mamaria es siempre un proceso, no una única intervención. Al prolongarse el proceso reconstructivo en el tiempo, es necesario cuidar la piel para mejorar los resultados obtenidos por la cirugía plástica.

Antes: como mínimo quince días antes de la reconstrucción mamaria hay que hidratar la piel, aplicando cremas ricas en mantecas de mango o karité, aloe vera, urea o aceites vegetales. El cuidado de la piel antes de una intervención prepara el tejido para el proceso reconstructivo, lo mejora y facilita la posterior cirugía.

Durante: a lo largo del proceso reconstructivo es importante cuidar la piel, aplicando el mismo tipo de productos.

Después: tras las diferentes etapas reconstructivas, cuando se implanta la prótesis mamaria definitiva, se debe continuar con la hidratación de la piel (cómo mínimo dos veces al día).

¿Debo hidratarme también la cicatriz?

Después de la cirugía, es muy probable que en la zona donde está la cicatriz puedas sentir tirantez y molestias. Para aliviar esa sensación, es importante que te apliques productos que mejoren la elasticidad de la piel, como son el aceite de rosa mosqueta, el aloe vera, el própolis y la árnica, altamente hidratantes y nutrientes para mejorar la calidad de la piel en esta zona. Estos productos deberán aplicarse sobre las cicatrices siempre que éstas se encuentren totalmente cerradas, sin heridas y sin puntos de sutura.

Los tratamientos sobre pieles con secuelas post-quirúrgicas o post-radiación deben realizarse exclusivamente por personal experimentando y bajo supervisión médica.

LA IMPORTANCIA DE IR A LA ESTETICISTA

Una esteticista especializada puede aconsejarte sobre los productos y tratamientos más indicados en cada momento para cuidar tu piel. Su labor es clave en un momento en el que te invaden numerosas dudas cuando empiezan a producirse los primeros cambios físicos derivados de los tratamientos médicos. Además, ella personalizará el tratamiento estético que debes seguir de acuerdo a las necesidades de tu piel.

Es muy importante que los tratamientos cosméticos te aporten calma y confort. Siempre es aconsejable, en el caso de someterte a masajes o aparatología estética, que consultes con el médico acerca de la posibilidad de que no exista alguna posible contraindicación.

La esteticista conoce cuáles son los tratamientos y productos que te ayudarán a hidratar, oxigenar, calmar y aportar más elasticidad a tu piel.

Es normal que durante los tratamientos surjan algunas dudas sobre qué es mejor hacer o qué alternativa es mejor escoger. Por ello, es aconsejable que se consulte siempre con un especialista.

Los tratamientos faciales y corporales con la esteticista aportarán mayor viveza y gran confort a tu piel. Los masajes relajantes o hidratantes con cremas, aceites o envolturas ayudarán a mantener en óptimas condiciones el estado de la piel y beneficiarán desde un punto de vista anímico. Delicadas esencias naturales como la lavanda, el jazmín o la rosa damascena son utilizadas para potenciar el efecto relajante y hacer posible que la sensación de bienestar perdure en el tiempo. Cualquier masaje, facial o corporal, te ayudará a aliviar molestias musculares y a potenciar un mejor descanso. Siempre se recomienda comentar con el médico los masajes cutáneos.



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

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.

Ricardo Fisas
FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ

La Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé es una organización sin ánimo de lucro destinada a contribuir al bienestar integral de las personas, al desarrollo y la promoción social y a la formación profesional.

Conoce las actividades de nuestra fundación y comparte con nosotros tu opinión.

www.fundacionricardofisas.org

Ricardo Fisas
FUNDACIÓN | NATURA BISSÉ

FUNDACIÓN RICARDO FISAS NATURA BISSÉ
Parque Tecnológico del Vallés Cerdanyola, Barcelona ESPAÑA.
Tel. (34) 93 591 02 30 Fax. (34) 93 591 02 31
www.fundacionricardofisas.org