



La polvera

por **Teresa de la Cierva**

[Inicio](#)[Sobre el autor](#)[Maquillaje](#)[Tratamientos](#)[Pelo](#)[Hombres](#)[Cosmética](#)[Perfumes](#)

Día Mundial del Cáncer: cuidados de la A a la Z para pacientes oncológicos



Teresa de la Cierva el 04 feb, 2017



Sentirse bien por fuera no sólo es un capricho estético, se convierte en una necesidad para recobrar la calidad de vida. Conscientes de la importancia de la imagen durante y después de los tratamientos oncológicos, les ofrecemos una guía de cuidados para afrontar la enfermedad con la mejor cara.

– **APP.** La [Asociación Española de Dermatología y Venerología \(AEDV\)](#) ha creado una nueva **app de teledermatología** mediante smartphones para ayudar a cooperantes sanitarios y médicos en los **países del Tercer Mundo** con el diagnóstico y tratamiento de enfermedades de la piel y cánceres cutáneos.





–**Cosméticos.** La “radiodermatitis” habitual en pacientes oncológicos produce edema, descamación y alteraciones de la pigmentación por todo el cuerpo. Para paliarla elija productos **libres de colorantes, parabenos, siliconas o aceites minerales**. Bajo el lema “sólo lo que tu piel necesita”, las cremas [Adapta de Ángela Navarro](#) se realizan **a medida** de las necesidades de cada paciente. Otras firmas con gamas oncológicas: [Natura Bissé](#), [María D’Uol](#), [Oncosmetics](#), [IS Cancer Care](#) y [Onc Dermology](#).

– **Ducha.** La higiene debe ser libre de detergentes. **Olvídese del jabón** (los geles de avena son una opción), y del agua caliente, que el calor fija los metales pesados de la quimioterapia. Mejor duchas que baños, siempre con **agua templada**, y si el cuerpo lo permite, fresca. Y nada de sauna ni baños turcos.

– **Extremidades.** Las manos, las piernas y los pies pueden sufrir una **sequedad extrema**, dolores articulares, entumecimiento y hormigueo. Los **masajes**, después de una radioterapia, refrescan la piel, activan la circulación y eliminan la hinchazón.

– **Hidratación.** La sequedad de la piel afecta a la calidad de vida del paciente (produce picores continuos). Hay que hidratar la piel, y repetir la aplicación antes de llegar a sentirla tirante de nuevo. Un elixir mágico para calmar el **picor y las rojeces** es el **Agua termal de Avène**.

– **Labios.** Las mucosas sufren también. **No a se deben usar barras de larga duración** o con acabado permanente porque resecan en exceso, y sí bálsamos hidratantes, a ser posible con factor de protección solar, que ayudarán a que la boca se resienta lo menos posible. Un toque de gloss rosa será una inyección de optimismo, y creará un aspecto fresco y saludable.

– **Maquillaje.** E momentos bajos, unas pinceladas de color cambian la perspectiva frente al espejo. Según un estudio publicado en el ***British Journal of Dermatology***, el maquillaje corrector mejora la autoestima notablemente. **Ángeles Naharro**, maquilladora de [Paz Herrera Studio](#), recomienda utilizar bases de **poca cobertura e hipoalergénicas** para que la piel no sufra una reacción, y siempre después de aplicarse una crema hidratante. *“En las pestañas nada de máscara. Para acentuarlas, se puede delinear sutilmente la parte superior e inferior del ojos, a ras del párpado, y aplicarse, eso sí, mucho lápiz de cejas para redibujar las cejas perdidas”*.

– **Nutrición.** Según **Pedro Robledo Sáenz**, jefe de la Unidad de Nutrición de **MDAnderson**, no existe la ‘dieta anti cáncer’. *“La alimentación en sí no tiene efecto terapéutico, ni existen alimentos con ese poder. Lo que sí se puede es seguir pautas de nutrición oncosaludables para prevenir y/o alterar la evolución de la enfermedad”*. Se resumen en **comer de todo y lo más variado posible** sin superar las necesidades energéticas (calóricas) de cada uno. *“Y olvidemos la famosa pirámide de los alimentos”*. La **Universidad de Harvard** la ha simplificado al dibujo de un **plato dividido en 4 un partes**. En dos más grandes se incluyen verduras y frutas, y en dos más pequeñas, cereales integrales o legumbres, y proteínas saludables. ¿Alimentos ecológicos o no? *“No es tan importante como que los cocinemos bien. Si preparamos un plato de verduras ecológicas pero las freímos con abundante aceite será igual de insano sean eco o no”*.

–**Pelo.** Cuando la caída es parcial y en el momento de la repoblación del cuero cabelludo se recomiendan **lavados suaves con champús neutros** (pH 5.5) de uso frecuente, **secarse sin frotar**, y



con **sueros “crecepelos”** (Revitalash, Lilash, M2Lashes, NeuLash..). Las extensiones pueden colocarse pero según los expertos de [Lashes & Go](#) las mejores son las 3D, porque son las más finas del mercado, no pesan (y el pelo debilitado por los tratamientos oncológicos las soportan mejor) y son de pelo sintético (provocan menos de un 1% de alergias).

– **Ropa.** Según los estilistas de Paz Herrera Studio, **no favorecen las prendas muy oscuras** (“marcarían las líneas de expresión”), **ni en tonos pastel** (“acentúan la palidez”), **ni tonos muy vivos o saturados** (“los primarios anulan el color de la piel”). Las que mejor sientan son las de intensidad media, como el rosa palo (más oscuro que un cuarzo) o un azul tipo malva con saturación de color. *“Con la tez cetrina se deben evitar los colores amarillos o verdosos y complementarlos con corales o rosados; si se tienen los ojos azules los tonos más favorecedores son los turquesas con saturación, que hacen los ojos más luminosos, o tender hacia rosados o morados”.* En cuanto a los **tejidos**, es importante que sean **naturales** para evitar irritaciones innecesarias.

– **Sol.** Algunas personas pueden desarrollar **alergia al sol como efecto secundario** del tratamiento con quimioterapia. Y la medicación puede hacer que la piel tenga fotosensibilidad y aparezcan manchas en la piel. Se deben usar cremas de protección pantalla total, aplicarlas 15 minutos antes de la exposición y llevar la mayor parte posible del cuerpo cubierta con tejidos. De acuerdo con la **Academia Americana de Dermatología** la cantidad necesaria para cubrir las áreas normalmente expuestas del cuerpo es una onza (38 gramos) o lo que quepa en un vaso de agua. Es fundamental que el cuero cabelludo esté siempre protegido, si no por la pelucas, por pañuelos o gorros.

– **Tatuaje.** Ojo a la hora de escoger la micropigmentación para redibujar las cejas. **Según la Comisión Europea, algunos componentes de las tintas** empleadas en Europa (hidrocarburos policíclicos aromáticos, aminas aromáticas y metales pesados) **son potencialmente peligrosos**. El [Dr. Miguel Sánchez Viera](#), especialista en cáncer de piel y estética cutánea, explica que estos compuestos se pueden degradar en nuestra piel por la acción del sol, la radiación ultravioleta o el láser. ¿Pueden llegar a producir cáncer? *“El riesgo cancerígeno potencial de estos productos cuando permanecen largos años en la piel no está claramente establecido y serían necesarios estudios que lo confirmasen o descartasen. De momento esto es un aviso a la prudencia, y esperemos que la recomendación venga seguida de una legislación como la que existe para los cosméticos”.*

– **Uñas.** Pueden maquillarse con **esmaltes hipoalergénicos, sin parabenos y un mínimo de 3 free** (significa que han eliminado 3 de los químicos que se consideran tóxicos). La retirada de la laca debe hacerse también con **quitaesmaltes hipoalergénicos y libres de acetona**. Los aceites nutritivos serán un amigo fiel de sus cutículas.

– **Vello.** Es preferible que el **rasurado** se haga **con maquinilla** para evitar heridas con cuchilla o irritaciones con productos depilatorios agresivos. La cera caliente esta contraindicada. El **laser no supone una contraindicación** absoluta, pero dado que la piel estará más sensible es conveniente posponer esta opción hasta finalizar el tratamiento oncológico.

– **Xerostom.** La **sequedad de la boca** es otro de los efectos adversos, por lo que conviene sustituir la pasta de dientes y el colutorio habitual por la gama de cuidados dentales [Xerostom](#), la única capaz de aumentar la saliva un 200%.

que trajo estas disciplinas a España hace más de 40 años. *“Todo enfermo de cáncer puede mejorar su calidad de vida con ejercicio no estresante e inteligente (el más idóneo es el **hatha-yoga**), relajación y meditación, actitudes mentales positivas y el apoyo psicológico necesario, pero siempre siguiendo las indicaciones de su especialista”*, indica. Además, **meditar mejorará el aspecto de la piel** ya que incrementa los niveles de la enzima de la eterna juventud (la telomerasa) que ralentiza el envejecimiento celular, como avala un estudio publicado en la revista ***Psychoneuroendocrinology***.

Tratamientos

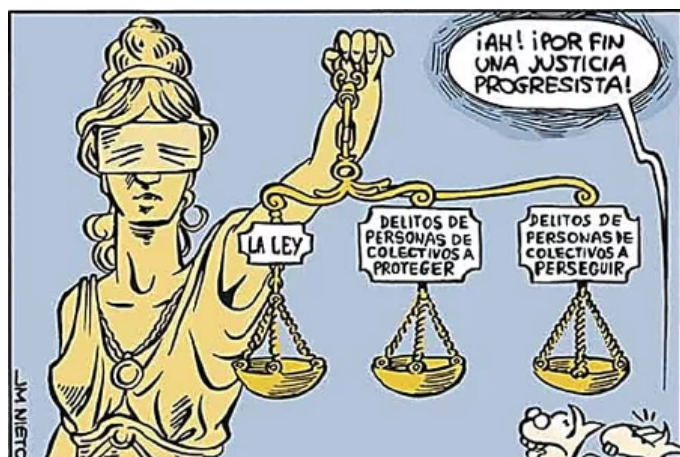
Tags

[belleza](#)
[cáncer](#)
[cuidados oncológicos](#)
[estética oncológica](#)

Teresa de la Cierva el 04 feb, 2017



TE RECOMENDAMOS



Delitos de autor



«Sobre el tema de la justicia popular»



DS7 | Patrocinado



Los beneficios de la col lombarda y cómo aprovecharlos en la cocina

+ 2 comentarios

15 años, sin carnet de coche

Citroën | Patrocinado



La decepción del metaverso



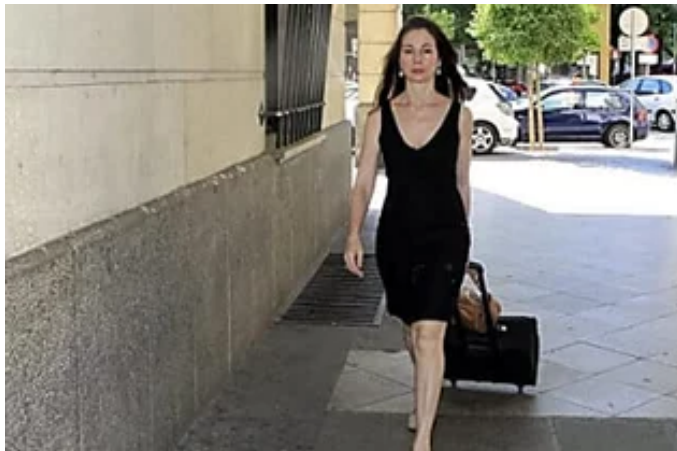
¿Cómo reconocer si sufres ansiedad? Haz este test

TherapyChat - Tu psicólogo online | Patrocinado



Por fin llega a Madrid la empresa que compra tu casa en 7 días

Tiko Madrid | Patrocinado





Descubre cuánto vale tu coche en solo 30 segundos

vendercoche.es | Patrocinado



Todos en Madrid están comprando esta alarma económica que asusta a los ladrones

Securitas Direct | Patrocinado

LO MÁS LEIDO

La polvera

ABC Blogs

- 1 Método Renata França, el secreto de los cuerpezos de las brasileñas (y de Gisele Bündchen, Adriana Lima, Neymar...).
- 2 La máquina que realiza 20.000 abdominales (o contracciones en los glúteos) por sesión
- 3 Maria D'uol y Oncosméticos, cremas ¡españolas! para pacientes con cáncer
- 4 Tatuajes y piercings en el pecho pueden ser peligrosos para la salud
- 5 C.L.A: Adelgaza sólo de donde te sobra





Teresa de la Cierva

Síguelo en



Desde hace 30 años me dedico a escribir..... [ver más](#)

BLOGS DE GENTE & ESTILO

La polvera

Teresa de la Cierva

Laboratorio de Estilo

María Luisa Funes

Entradas más recientes





Las 10 reglas (y algún cosmético) para que nuestra piel pueda capear el temporal

11 de ene.

Tensor (de verdad) la piel de brazos, tripa, pecho y piernas ¡sin cicatrices!

07 de ene.

Las orejas (de soplillo) en tiempos de mascarilla

23 de dic.

Lo último en estética para los cuellos “smartphone”

23 de nov.





El primer retinol en aceite que no reseca ni irrita la piel

16 de nov.

Los tatuajes se vuelven veganos

01 de nov.

Vuestras pestañas pueden tener ácaros y quizás no lo sepáis

26 de oct.

¿Ojeras? Hay un ácido hialurónico inyectable diseñado específicamente para combatir las

18 de oct.





[Vocento](#) [Sobre nosotros](#) [Contacto](#) [Política de privacidad](#) [Política de cookies](#) [Condiciones de uso](#) [Aviso legal](#)
[Condiciones de contratación](#)

[Comprobar Lotería del Niño 2022](#) [Horóscopo](#) [Renta 2021 - 2022](#) [Horóscopo chino](#) [Últimas noticias](#)

[Programación TV](#) [Calendario laboral 2022](#) [Bienestar](#) [Escuchar noticias del día](#) [Antropía](#) [Traductor](#) [Blogs](#)

[La Colmena](#) [Descuentos](#) [Abecedario del Bienestar](#) [Directos ABC](#) [Sorteo Lotería del Niño 2022](#)

[Lotería de Navidad 2022](#)

Copyright © DIARIO ABC, S.L.

ENLACES VOCENTO

