

UÑAS

- Las uñas se deben llevar cortas para evitar que se acumule la suciedad en su interior.
- Extremar la higiene de las manos y limpiar las uñas con un cepillo antes de cada comida.
- No morder las uñas ni cortar los padrastrós ya que podemos producirnos heridas que cicatrizan con dificultad.
- Las uñas se deben cortar rectas con una tijera para uñas sin rebajar demasiado los laterales para evitar que se encarnen y limar en paralelo a la uña para quitar los picos o irregularidades que puedan causar algún arañazo.
- No hacer la manicura, ni la pedicura, ni pintar las uñas por lo agresivo de los esmaltes y quitaesmaltes. Como norma general, se debe evitar la utilización de acetona, ya que aumenta la deshidratación de las uñas y, por lo tanto, las roturas.
- No se debe retirar la cutícula, ya que puede desencadenar una gran infección. La cutícula protege de la posible entrada de gérmenes.
- Para hidratar las uñas pueden sumergirse en agua templada unos 15 minutos. Las uñas son muy porosas, y por lo tanto, el agua penetrará con facilidad. La vaselina es útil también para mantenerlas hidratadas y flexibles y evitar que se abran y se rompan.

PELO

- DIFERENTES EFECTOS SECUNDARIOS del tratamiento a seguir:
 - Quimioterapia: la caída de cabello es temporal y el pelo suele volver a salir al terminar el tratamiento.
 - Radioterapia aplicada a la cabeza: este tipo de tratamientos suele provocar una caída del cabello transitoria en la zona de la cabeza donde se ha aplicado el tratamiento.
 - Radioterapia en otras partes de la cabeza: la radioterapia solo afecta a la zona tratada, por lo que si ésta no se produce en la cabeza, no tiene porqué haber caída de cabello.