

## PIEL

---

- Mantener unos niveles óptimos de hidratación en cara, cuerpo y cuero cabelludo.
- Beber mucha agua.
- Potenciar la hidratación mediante cremas que no tengan perfumes ni conservantes.
- Si el tratamiento a seguir es de radioterapia, no se deben poner cremas en la zona el mismo día de la radiación, ya que podría disminuir la eficacia del tratamiento.
- La exposición al sol deberá ser la mínima posible.
- Usar cremas con factor total de protección solar, incluso en invierno y para ir por la ciudad.
- La mejor protección es siempre la ropa larga que evita el contacto directo del sol con la piel.

## UÑAS

---

- Mantener la uñas cortas para evitar que se acumule la suciedad debajo de ellas.
- Limpiar las uñas con un cepillo antes de cada comida eliminando los restos de suciedad.
- 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 morder las uñas, ni cortar padrastrós.
- No se debe retirar la cutícula, ya que puede desencadenar una gran infección. La cutícula protege de la posible entrada de gérmenes.
- Hidratar las uñas sumergiéndolas en agua templada unos 15 minutos. La vaselina es útil también.