

3

APLICACIÓN DE CUIDADOS REPARADORES Y ESTÉTICOS ESPECÍFICOS

Contenidos

1. Tratamientos estéticos en las enfermedades oncológicas
 - 1.1. Planificación en los tratamientos
2. Cuidados específicos del cuero cabelludo
 - 2.1. Criterios de selección de los tratamientos del cuero cabelludo
3. Cuidados específicos del cabello
 - 3.1. Criterios de selección de los tratamientos del cabello
4. Cuidados específicos de cejas y ojos
 - 4.1. Diseño y medidas de las cejas
 - 4.2. Maquillaje de los ojos
5. Cuidados específicos de las uñas y las manos
 - 5.1. Las alteraciones más frecuentes de las uñas
 - 5.2. Manicuras adaptadas
6. Cuidados reparadores específicos: indicaciones y contraindicaciones



La persona con una enfermedad oncológica no solo debe superar el fuerte sentimiento de temor e incertidumbre ante el diagnóstico, sino que también tiene que hacer frente a los cambios físicos que a menudo estas dolencias provocan.

Y aunque el cuidado de su imagen estética pueda parecerle un asunto secundario, recibir unos cuidados estéticos adecuados y personalizados en las distintas etapas del tratamiento de la enfermedad le ayudará tanto a mejorar su imagen como a fortalecer la autoestima y el estado anímico, lo que está contrastado que tiene una repercusión positiva en la lucha contra la enfermedad.



I. TRATAMIENTOS ESTÉTICOS EN LAS ENFERMEDADES ONCOLÓGICAS

Aunque los cambios físicos que provocan los tratamientos oncológicos no sean tan importantes como la enfermedad en sí, influyen en el bienestar del enfermo y sobre todo en su autoestima, por ello los cuidados estéticos revisten, en estas circunstancias, una especial importancia.

Debemos hacer la prueba de alergia cada vez que se utilicen tratamientos estéticos dado que el nivel de defensas del organismo de estos usuarios varía en cada momento del tratamiento de quimioterapia.

“

IMPORTANTE

- 1 La prueba de alergia se realiza así:
- 2 Se lava muy bien con agua y jabón neutro una zona de la cara interior de la muñeca o del interior del codo.
- 3 Se aplica en esa zona una pequeña cantidad del producto a usar.
- 4 Mantener seco, sin mojar, durante 48 horas.
- 5 Verificar que no hay reacción como la aparición de rojeces, sarpullido, cualquier forma de erupción en la piel, picazón, etc.



Lagrimos,
irritación ocular*



Enrojecimiento,
picazón



Erupción



Hinchazón



Goteo nasal,
estornudos



Ampollas

1.1. PLANIFICACIÓN EN LOS TRATAMIENTOS

Antes del tratamiento médico

- ▶ Micropigmentación o *microblading* en cejas y línea del ojo.
- ▶ Tratamientos hidratantes y nutritivos en toda la piel del cuerpo.
- ▶ Nutrir e hidratar profundamente las uñas.
- ▶ Seleccionar la peluca y complementos textiles: gorros, pañuelos, etc.
- ▶ Asesorar sobre los cosméticos más adecuados a las nuevas necesidades.
- ▶ Las usuarias deben aprender técnicas de automaquillaje específicas.



Durante el tratamiento médico

- ▶ Tratar la piel con productos suaves, neutros e hidratantes.
- ▶ Usar cremas con factor de protección solar alto, de más de 50 (FPS +50).
- ▶ Limpiar la piel del rostro dos veces al día.
- ▶ Mantener las uñas cortas e hidratadas.



Después de los tratamientos médicos

- ▶ Consultar con el médico el momento adecuado para comenzar los distintos tratamientos estéticos o cambios de forma y color del cabello.
- ▶ Cortar periódicamente el cabello para que crezca con las medidas y proporciones adecuadas.
- ▶ Asesorar sobre los cosméticos más adecuados para las nuevas necesidades.
- ▶ Asesorar sobre los tratamientos más adecuados para la recuperación del cuero cabelludo y el cabello.
- ▶ Asesorar sobre los tratamientos más adecuados para las alteraciones residuales de la quimioterapia y la radioterapia.





2. CUIDADOS ESPECÍFICOS DEL CUERO CABELLUDO

El cabello protege al cuero cabelludo de la acción del sol y del frío. Durante el tratamiento de quimioterapia y en los casos de alopecia universal el cuero cabelludo sufre una serie de alteraciones como tirantez, picores, sensibilidad y está expuesto a la acción de los rayos UV del sol debido a la pérdida de cabello. En invierno debe estar protegido del frío para evitar la pérdida de calor corporal.

2.1. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LOS TRATAMIENTOS DEL CUERO CABELLUDO

Para seleccionar el tipo de tratamiento adecuado para el cuero cabelludo es fundamental tener en cuenta los siguientes aspectos:

- ▶ El cuero cabelludo está muy sensibilizado.
- ▶ Es necesario mantenerlo limpio e hidratado a diario.
- ▶ Deben evitarse roces o frotar demasiado enérgicamente al lavar.

Cosméticos

Los cosméticos utilizados para la higiene y el mantenimiento del cuero cabelludo tendrán las siguientes características:

- ▶ El pH de estos cosméticos será de 5,5 porque es el adecuado para la piel.
- ▶ Serán siempre hipoalergénicos.
- ▶ Los principios activos deben tener acción calmante, hidratante y nutriente: manteca de *karité*, rosa mosqueta, *aloe vera*, etc.

HIGIENE DEL CUERO CABELLUDO

- 1 Mojar el cuero cabelludo con agua tibia, nunca muy caliente.
- 2 Poner el champú específico en las palmas de las manos.
- 3 Aplicar el champú con movimientos suaves, sin presionar ni masajear.
- 4 Aclarar el champú con agua tibia.
- 5 Aplicar otra vez el champú.
- 6 Volver a aclarar.
- 7 Envolver la cabeza en una toalla y secar suavemente sin frotar.
- 8 Dejar secar al aire.
- 9 Si ya no hay cabello, hay que aplicar la crema hidratante con movimientos suaves, sin masajear.

3. CUIDADOS ESPECÍFICOS DEL CABELLO

El cabello es una de las principales preocupaciones de las personas que siguen un tratamiento de quimioterapia. En el caso de los hombres, la moda de raparse la cabeza hace que les preocupe muchísimo menos la pérdida del cabello.

No en todos los casos se cae totalmente el pelo, puede ser en zonas, de forma difusa o solo debilitarse considerablemente.

Generalmente la caída del pelo suele producirse entre dos y tres semanas después del primer ciclo de quimioterapia. Este es un período difícil y de muchos cambios, donde la imagen tiene un papel fundamental.



3.1. CRITERIOS DE SELECCIÓN DE LOS TRATAMIENTOS DEL CABELLO

En el momento de asesorar debemos tener en cuenta que la usuaria debe sentirse cómoda y verse bien. En muchos casos se suele aconsejar cortar el pelo antes de comenzar con el tratamiento de quimioterapia porque es menos traumático ver caerse un cabello corto que uno largo.

Si la usuaria lleva el cabello largo tampoco es aconsejable cortarlo y después poner una peluca larga. Tantos cambios de imagen pueden confundir y dificultar la decisión de las usuarias. Debemos concertar una entrevista y conocer sus gustos y temores y actuar en consecuencia. Lo ideal es preparar una peluca que reproduzca, en la medida de lo posible, la imagen habitual de la usuaria para que comience a utilizarla cuando se produzca la caída del cabello.



Recomendación

Los cambios de color durante el tratamiento de quimioterapia no son aconsejables porque pueden producir irritaciones en el cuero cabelludo y deshidratar el cabello, que estarán muy sensibilizados.

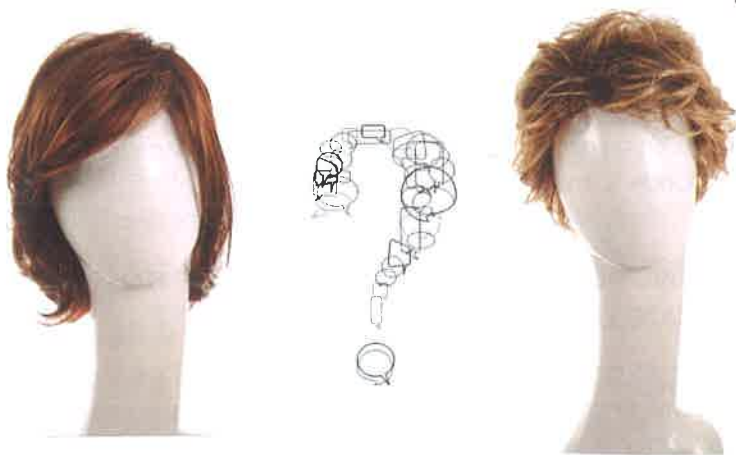
Planificación

La secuenciación y calendarización de los cambios de imagen en las necesidades especiales son los siguientes:

Antes de la quimioterapia

Generalmente entre 15 y 20 días antes:

- Informar a la usuaria de los cambios que sufrirá su cabello durante todo el tratamiento.
- Elección y confección de la peluca.



La fotocopia no autorizada es un delito castigado por la ley, Art. 270 Código Penal

Durante la quimioterapia

Entre 3 y 8 meses, dependiendo del diagnóstico y tipo de tratamiento:

- Los champús y mascarillas hidratantes serán hipoalergénicos.
- El pH de estos cosméticos será de 5,5 a 6, que es el adecuado para el cabello.
- Las mascarillas serán ricas en componentes hidratantes.
- Se recomendará a las usuarias el uso de fundas de almohadas de satén que son más suaves que las de algodón.
 - Aconsejaremos a las usuarias que protejan su cabello de los factores ambientales como el sol y el frío usando pañuelos, gorros y sombreros.



Después de la quimioterapia

Desde la finalización del tratamiento hasta 12 meses después:

- ▶ El cabello se recupera totalmente en la mayoría de los casos, pero puede hacerlo con una textura diferente a la original (generalmente más rizado) o con más canas.
- ▶ Los primeros cabellos que crecen tras el tratamiento son más frágiles y delgados, y pueden caerse. Los que crecen a continuación son más fuertes y tienen el ciclo vital más largo.
- ▶ Se recomienda no usar tintes para el cabello como mínimo hasta 3 meses después de haber finalizado el tratamiento.
- ▶ En el caso de usuarias con tratamiento de radioterapia en la cabeza, es habitual que el pelo no vuelva a crecer en las zonas directamente tratadas con radiación. Se puede confeccionar una prótesis parcial personalizada para disimular esta consecuencia.



Precauciones

Durante todo el tratamiento de quimioterapia hay que tener ciertas precauciones al tratar el cabello que, aunque no se caiga totalmente, estará muy sensibilizado:

- ▶ Al lavar y secar el cabello hay que hacerlo suavemente y sin frotar con demasiada energía.
- ▶ No realizar tintes ni decoloraciones porque el cabello ya está sensibilizado por el tratamiento y estos servicios lo deteriorarán aún más.
- ▶ Evitaremos los rulos, planchas y rizadores eléctricos porque pueden favorecer la caída del cabello.
- ▶ Se desaconsejan lacas y espumas fijadoras ya que resecan el cabello y favorecen su caída.



HIGIENE DEL CABELLO

HIGIENE CAPILAR



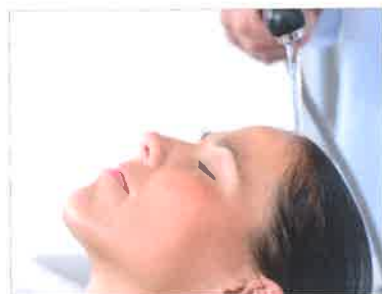
- 1** Mojar el cabello con agua tibia, nunca muy caliente.



- 2** Poner el champú específico en las palmas de las manos.



- 3** Aplicar el champú con movimientos suaves, sin presionar ni masajear.



- 4** Aclarar el champú con agua tibia.



- 5** Aplicar nuevamente el champú y aclarar.



- 6** Aplicar la mascarilla específica y dejar actuar el tiempo indicado por el fabricante.



- 7** Aclara con agua tibia.



- 8** Envolver el cabello en una toalla y secar suavemente sin frotar.



- 9** Secar el cabello de forma natural o utilizar lámpara de infrarrojos.

La fotocopia no autorizada es un delito castigado por la ley Art. 270 Código Penal

4. CUIDADOS ESPECÍFICOS DE CEJAS Y OJOS

Las cejas y los ojos son muy importantes para la imagen. Realmente son los que determinan la expresión del rostro. Con el tratamiento de quimioterapia el pelo que forma las pestañas y las cejas se cae, este cambio es muy visible y puede afectar a la autoestima de la paciente.



4.1. DISEÑO Y MEDIDAS DE LAS CEJAS

Las cejas ocupan el arco superciliar a 2 centímetros aproximadamente del ojo. La forma varía en cada persona, igual que el color, grosor y espesor. Las hay rectas, en ángulo, curvas, etc.

Para diseñarlas, lo mejor es respetar la forma que llevaba la usuaria y cualquier corrección debe ser sutil y no restar naturalidad.

MEDIDAS ESTÉTICAS DE LAS CEJAS

Es fundamental tener en cuenta las **medidas estéticas** de las cejas **para su diseño**.

Estos **parámetros** son:



1 Comienzo de la ceja

Colocamos un palito de naranja sobre el rostro, de forma recta, en la aleta de la nariz pasando por el lagrimal del ojo.



3 Final de la ceja

Partiendo de la aleta de la nariz y pasando por el ángulo externo del ojo. Estos puntos se marcan con suavidad con un pincel o lápiz de cejas hipoalergénico.



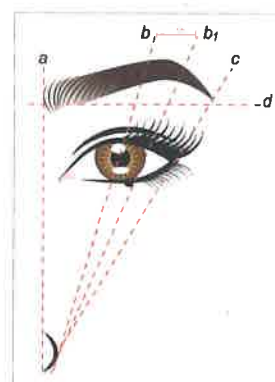
2 Arco de la ceja o punto de altura

Desde la aleta de la nariz pasando por el centro del iris.

La correcta situación del arco o punto de altura es muy importante en el equilibrio del rostro. Al hacer las correcciones, la línea que pasa por el centro del iris —punto b— es lo máximo que se debe acercar el punto al inicio de la ceja, y lo máximo que se puede atrasar lo marca la línea que pasa por el borde del iris —punto b1—.

El efecto óptico que se consigue al acercar el punto de altura al inicio de la ceja es de acercamiento, los ojos parecerán más juntos y el rostro más estrecho.

Si el punto de altura se sitúa hacia el extremo, el efecto es opuesto, los ojos parecerán más separados y daremos mayor amplitud a esa zona.



Elección de la técnica y color adecuados

Hay distintas técnicas para realizar el maquillaje de las cejas.

La realización de técnicas de maquillaje permanente como la micropigmentación y el *microblading* se recomiendan antes de comenzar el tratamiento de quimioterapia.

El maquillaje temporal con lápiz de cejas y sombras en polvo se puede realizar en cualquier momento.

En estos casos es aconsejable utilizar plantillas de acetato para que las dos cejas queden iguales, sobre todo en los casos de automaquillaje.

El color de las cejas depende del color de la piel y del cabello. Por regla general, es recomendable seguir las siguientes pautas:



- **Marrón claro:** pieles blancas. Cabello rubio, rubio claro y muy canosos.



- **Marrón medio:** pieles de color intermedio. Cabellos castaños, pelirrojos y canosos medios.



- **Marrón oscuro:** pieles oscuras. Cabellos castaño oscuro y negros.

El color **negro** en las cejas no es recomendable porque endurece demasiado y da un aspecto agresivo.

Técnicas de realización: plantillas, pelo a pelo, difuminado y fijación del color

Las plantillas son muy útiles a la hora de maquillar las cejas, sobre todo si ya no hay pelo que nos guíe.

Son patrones con distintas formas de cejas. Están fabricadas en acetato transparente totalmente flexible y son cortadas con láser.

Las plantillas deben coincidir con la longitud de las cejas naturales y adaptarse perfectamente al gusto y forma de la usuaria.

Existen multitud de plantillas de cejas y pueden ser reutilizadas en numerosas ocasiones.

Para su utilización se recomienda seguir los siguientes pasos:



1 La zona de las cejas debe estar limpia y seca. Si hay algunos pelitos largos se cortan y se cepillan.



2 La plantilla se coloca sobre la zona a maquillar y se presiona intentando que no se mueva durante todo el proceso.



3 Con un lápiz de cejas hipoalergénico del color elegido se traza el contorno de la plantilla.



4 Se dibujan los pelitos siguiendo la dirección natural, rectos en el principio, inclinados en el medio y horizontales en el final.



5 Se puede aplicar matiz de cejas en polvo en toda la superficie para hacer un sombreado.



6 Para finalizar se puede utilizar un fijador de maquillaje hipoalergénico.

Recomendación

El *eyeliner* puede provocar un poco de sequedad en la piel del ojo, por lo que se recomienda a las usuarias que prefieren este producto marcar primero la línea del ojo con lápiz blando y, encima, maquillar con el *eyeliner*.

4.2. MAQUILLAJE DE LOS OJOS

La línea del ojo es muy importante no solo para agrandarlo sino también para disimular la falta de pestañas.

Los lápices de ojos y *eyeliner* deben ser hipoalergénicos y permanecer sin cambios durante horas.

Técnicas de realización de la línea del ojo: pigmentado temporal y permanente

Al igual que en el caso de las cejas, la realización de técnicas de maquillaje permanente como la micro-pigmentación y el *microblading* se recomiendan antes de comenzar el tratamiento de quimioterapia.

El maquillaje temporal con lápiz de ojos o *eyeliner* se puede realizar en cualquier momento.

No existe una técnica universal para maquillar esta línea, todos los ojos son distintos y los gustos personales también.

Como regla general podemos decir que a un ojo pequeño le va bien una línea fina, y un ojo grande permite una línea más gruesa.

TÉCNICA DE REALIZACIÓN**1**

Marcar el rabillo comenzando desde el exterior hacia el interior. Este detalle hará que los rabillos de los dos ojos queden iguales.

**2**

Marcar la línea del ojo comenzando por el ángulo interno hasta el final en el ángulo externo. Lo importante es que la línea esté muy pegada a las pestañas.

**3**

La utilización de lápiz claro en el interior del párpado inferior agranda el ojo y crea un expresión descansada.



Pestañas

En los casos de usuarias en tratamiento de quimioterapia, la colocación de pestañas pelo a pelo es imposible, dado que estas deben pegarse a la pestaña natural y como no hay pestañas, no se puede emplear esta técnica. Podemos hacerlo en el caso de que aún no se hayan caído totalmente y siempre haciendo la prueba de alergia al pegamento previamente.

Pueden colocarse las pestañas en tiras, teniendo especial cuidado con el pegamento que se utiliza porque puede provocar alergias.

Generalmente las pestañas postizas en tiras se utilizan para ocasiones especiales como bodas, fiestas, etc. Debemos hacer la prueba de alergia (que se explicó en el punto 1) cada vez que se utilicen, dado que el nivel de defensas del organismo de este tipo de usuarias varía en cada aplicación del tratamiento de quimioterapia.



IMPORTANTE

Es de gran importancia la prueba de alergia y muy especialmente en este tipo de usuarios.

5. CUIDADOS ESPECÍFICOS DE LAS UÑAS Y LAS MANOS

Los efectos secundarios de los tratamientos oncológicos pueden afectar tanto a las uñas como a la piel de las manos, y estas posibles alteraciones requieren cuidados estéticos muy específicos.

Ten en cuenta:

La piel de las manos suele presentarse seca y muy sensible con irritaciones y rojeces.

Durante el proceso de quimioterapia hay que extremar la higiene lavando las manos de forma frecuente con un jabón suave y neutro, y agua fría.

Es muy aconsejable el uso de cremas hidratantes tanto en la piel como en las uñas.



**CUIDADOS
DE LAS UÑAS****5.1. LAS ALTERACIONES MÁS FRECUENTES DE LAS UÑAS**

Las uñas desempeñan una doble función estética y de protección, por lo que su deterioro causa algunas molestias en el bienestar diario de las pacientes.

Alteraciones más frecuentes de las uñas

Estrías horizontales y verticales	Engrosamiento o reblandecimiento del lecho de las uñas	Cambios de color	Separación de la uña de la matriz ungueal	Hongos
				
Son una especie de arrugas en las uñas que les dan apariencia seca y rugosa.	Cualquier alteración afectará en el grosor y velocidad de crecimiento de las uñas.	Los cambios de coloración en las uñas se deben a la pigmentación de la melanina que afecta a la matriz ungueal.	En este caso siempre es necesario tratamiento médico.	Las uñas, durante el tratamiento de quimioterapia, son más susceptibles a la proliferación de hongos.

La fotocopia no autorizada es un delito castigado por la ley. Art. 270 Código Penal

5.2. MANICURAS ADAPTADAS

Durante los tratamientos de quimioterapia no se pueden realizar manicuras convencionales, por lo que estos procesos estarán adaptados a los cuidados específicos de estas usuarias:

- ▶ No se utilizarán elementos cortantes para las cutículas, ya que podemos provocar heridas e infecciones.
- ▶ El limado será muy suave, evitando los movimientos enérgicos hacia ambos lados de la uña que favorecen su rotura.
- ▶ No se pueden usar uñas postizas, ni de gel o acrílico porque los materiales adherentes pueden ser irritantes y dejar la lámina ungueal desprotegida al retirarlas.
- ▶ Los esmaltes han de ser hipoalergénicos, y no contener ingredientes irritantes o agresivos como toluol, formaldehídos o parabenos. En caso de notar irritación en la zona hay que retirarlos y consultar con el dermatólogo.
- ▶ Hay que retirar el esmalte con productos hipoalergénicos, libres de acetona.

Ten en cuenta:

Las tareas domésticas habituales se pueden seguir realizando, teniendo cuidado y protegiendo las manos con guantes de algodón y si hay contacto directo con el agua, utilizando los guantes de goma.

Cosméticos y útiles



Aceite de cutículas.



Lima de grano fino (240/320).



Esmaltes y quitaesmalte hipoalergénicos.



Palitos de naranjo.



Crema de manos hidratante.



Algodón de celulosa.

Pautas



1

Retirar el esmalte con algodón de celulosa y quitaesmalte hipoalergénico.



2

Limar las uñas con lima de grano fino cuidando la dirección del movimiento de la lima.

Recomendación

La presión del limado debe ser firme, pero sin hacer una presión muy fuerte.

La forma de limar la uña tiene que ser desde la parte exterior de la uña hacia el centro en ambos lados, pero sin realizar movimientos de un lado a otro porque favorecen la rotura de la uña.

1 ficha de taller Pautas de realización de manicura adaptada



3

Aplicar aceite en las cutículas.



4

Empujar las cutículas con el palito de naranjo.



5

Limpiar el exceso de aceite con algodón de celulosa.



6

Aplicar crema hidratante en las manos.



7

Aplicar un esmalte base hidratante.



8

Maquillar las uñas con esmalte hipoalergénico.

La fotocopia no autorizada es un delito castigado por la ley, Art. 270 Código Penal

6. CUIDADOS REPARADORES ESPECÍFICOS: INDICACIONES Y CONTRAINDICACIONES

Durante el tratamiento de quimioterapia la piel se torna más frágil y hay que evitar correr riesgos que causen, por ejemplo, pequeñas heridas que pueden llegar a infectarse. Hay cuidados especialmente recomendados, y otros que pueden resultar agresivos y están totalmente contraindicados.

CUIDADOS ESPECIALMENTE RECOMENDADOS



- ✓ **Cuidado e higiene diaria de la piel:** se deben usar jabones suaves neutros, y utilizar cremas y aceites hidratantes a diario.
- ✓ **Depilación o rasurado:** tanto si se trata de depilación de piernas, axilas o cualquier otra zona del cuerpo, incluido el rasurado del cuero cabelludo, se utilizará únicamente la maquinilla eléctrica.
- ✓ **Protección solar:** utilizar cremas con protección solar de factor de protección mayor de 50, y protegerse con ropas y sombreros para evitar la exposición directa al sol.
- ✓ **Cabello:** utilizar un champú suave de pH neutro que no irrite la piel del cuero cabelludo y una mascarilla hidratante para el cabello. Al lavar y secar el cabello hay que hacerlo suavemente, sin frotar, con un ligero masaje.

CUIDADOS CONTRAINDICADOS



- ⊘ **Limpieza de cutis:** no debe realizarse.
- ⊘ **Exfoliante:** no utilizar ninguno, ni facial ni corporal.
- ⊘ **Depilación:** está totalmente contraindicada, sobre todo el uso de depilatorios químicos.
- ⊘ **Tatuajes, micropigmentación, microblading:** totalmente contraindicados una vez iniciado el tratamiento.
- ⊘ **Tomar el sol:** evitar el contacto directo con el sol.
- ⊘ **Masajes:** no es conveniente la realización de masajes corporales durante todo el tratamiento.
- ⊘ **Cabello:** evitar cualquier tipo de tintes, decoloraciones, mechas o permanentes, ya que la piel del cuero cabelludo se encuentra muy sensible y puede irritarse fácilmente.

Actividades

1. Nombrar cinco diferencias entre la manicura convencional y la que se realiza durante los tratamientos de quimioterapia.

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

2. La línea de las cejas tiene una gran capacidad expresiva. Como regla general las líneas horizontales crean un efecto óptico de ensanchamiento y las líneas con tendencia a la verticalidad crean el efecto contrario, tienden a estrechar. Las líneas redondeadas suavizan la expresión y las líneas oblicuas la endurecen.

Observa en las imágenes la simetría entre ambas cejas y los cambios producidos al variar su forma. Realiza las medidas oportunas para determinar cuál es la más próxima al canon ideal en cuanto al inicio, final y punto de altura de la ceja e indica cuál consideras que resulta más favorecedora en este caso.

