



Cuidados Capilares Durante y Después del Cáncer

Verse bien para sentirse mejor...

❖ Introducción Sobre los Efectos de los Tratamientos Oncológicos en el pelo

1. Efectos de la Quimioterapia
2. Efectos de la Radioterapia

❖ Cuidados del Cuero Cabelludo

1. Antes del Tratamientos
2. Durante el Tratamientos

❖ Consejos Estéticos

1. Visagismo con una peluca
2. Visagismo con el nuevo Cabello

Verse bien para sentirse mejor

La caída del cabello es uno de los síntomas que aparecen más frecuentemente (aunque no en todos los casos) como consecuencia de tratamientos oncológicos.

La quimioterapia debilita el vello de todo el cuerpo, mientras que la radioterapia, al igual que ocurre con la piel, afecta sólo a la zona tratada.

- ❖ **En el caso de La Quimioterapia, la caída del cabello es un proceso reversible.** El pelo vuelve a crecer tras terminar el tratamiento. El proceso es reversible, ya que la quimioterapia no destruye los folículos pilosos, sólo detiene temporalmente su actividad.
- ❖ **En el caso de la Radioterapia, dependerá de la dosis administrada,** aunque en la mayor parte de los casos en la zona radiada el vello no vuelve a salir.
La radioterapia funciona de forma distinta a la quimioterapia en relación al cabello. Actúa desde fuera, aplicando radiación en las zonas a tratar. Esta radiación provoca la caída del cabello en las zonas de la cabeza expuestas pero, el pelo de las zonas tratadas no vuelve a crecer, por regla general.

¿Siempre cae el cabello con los tratamientos de quimioterapia?



El cabello puede caerse por completo, gradualmente o por partes. En algunos casos, el cabello simplemente se afina, y puede opacarse o resecarse.

No todos los tratamientos hacen caer el cabello, pero la mayoría lo empobrecen o hacen que pierda vitalidad.

El médico informará al paciente antes de iniciar el tratamiento si va a sufrir pérdida de cabello y, de ser así, si esta pérdida va a ser leve o abundante.

En el caso de la quimioterapia, la caída del cabello suele ser un proceso reversible.

¿Cuánto tiempo tarda en caer el cabello?

- ❖ Si su tratamiento hace caer el cabello, la caída total será aproximadamente a las 3 o 4 semanas de la administración del tratamiento.
- ❖ En la semana del 1º ciclo de tratamiento se empieza a notar la pérdida del cabello, pero en la 2ª sesión la caída será más pronunciada.
- ❖ Estos son datos orientativos ya que varía en función de cada persona y su tratamiento.



Verse bien para sentirse mejor

Consejos para ANTES de la caída del cabello

LA PÉRDIDA DE CABELLO DEPENDE DEL TRATAMIENTO AL QUE SE SOMETE EL PACIENTE

1. Consultar con el Oncólogo en que medida considera que será la pérdida de cabello
Rápida, Tardía, Total, Parcial, puede que nos de más detalle y en función de su respuesta....

CORTAR

DEJAR CAER

2. Podemos cortar una melena más corta en caso que nuestro cabello sea largo, así ayudamos a que los cuidados sean más sencillos o decidir cortar mas o menos en función de nuestra necesidad. Incluso puede llegar a rapar el cabello. Veamos 3 casos posibles.

Verse bien para sentirse mejor

Consejos para ANTES de la caída del cabello

- A. Si tiene el pelo largo es mejor cortárselo porque facilitará el proceso.
- B. Imitar en el cabello propio el corte que llevará la peluca que va a ser usada durante el tratamiento (peluca de pelo natural o sintético)
- C. Antes de la caída imitar la imagen personal con la peluca.(peluca de pelo natural)

¿LA CAÍDA DEL CABELLO PUEDE PRODUCIR MOLESTIAS?

1. Generalmente es un acto indoloro
2. En ciertas ocasiones puede provocar alguna molestia , como picor o sensación de tirantez debido a la actividad del folículo piloso. Estas molestias desaparecen en medida que el tratamiento afecta a todos los folículos pilosos.

¿Se me caerán las pestañas y las cejas?



- ❖ En ocasiones, junto con la caída del pelo aparece la caída de las cejas y pestañas.
- ❖ Suelen caer más tarde que el de la cabeza porque el crecimiento de las pestañas y cejas es más lento que el del pelo de la cabeza.
- ❖ Recuerda que estas alteraciones son consecuencia del tratamiento y se trata de un proceso reversible.

Verse bien para sentirse mejor

Consejos para el cuidado de las PESTAÑAS

- ❖ Utilizar gafas de sol: al no tener pestañas el ojo está menos protegido.
- ❖ Si pican o lloran los ojos utilizar lágrimas artificiales o suero fisiológico.
- ❖ No utilizar pestañas postizas por el pegamento.
- ❖ Cuando comienzan a salir no utilizar rímel o moldeadores porque aún las pestañas están débiles.
- ❖ Utilizar reparadores específicos para pestañas.
- ❖ Si se maquilla la línea del ojo le dará más profundidad

Consejos para el cuidado de las CEJAS

- ❖ No deben tatuarse.
- ❖ Se mejoran los rasgos faciales si dibuja las cejas con un lápiz específico.



Verse bien para sentirse mejor

Consejos DURANTE el tratamiento

El cabello es la mejor barrera de protección para el cuero cabelludo:

- ❖ Lo protege de la radiación solar
- ❖ Aportar calor frente a las bajas temperaturas
- ❖ Lo protege de los agentes externos: contaminación, polvo, etc.

El cuero cabelludo una vez que ha perdido el pelo, es una piel no acostumbrada al sol ni a agentes externos. Además se muestra altamente sensible debido al tratamiento, por lo que es importante protegerlo.



Verse bien para sentirse mejor

Consejos DURANTE el tratamiento



HIGIENE

- ❖ Lavar el cuero cabelludo con champú de PH neutro, con bajo nivel de detergente para evitar que seque demasiado el cuero cabelludo.
- ❖ Evitar el agua muy caliente o muy fría. Utilizar agua tibia.
- ❖ Evitar productos que contengan alcohol o cualquier otro componente agresivo para el cuero cabelludo.
- ❖ Evitar fricción al secar el cuero cabelludo con la toalla.

Verse bien para sentirse mejor

Consejos DURANTE el tratamiento



HIDRATACIÓN

- ❖ La hidratación es muy importante para reducir los posibles picores y rojeces.
- ❖ Se recomienda hidratar una o dos veces al día el cuero cabelludo con cremas hidratantes suaves, no excesivamente grasas y con PH neutro para mantener el equilibrio natural de la piel.
- ❖ Se recomienda utilizar unas gotas de aceite de rosa de mosqueta o aceite de “Amaranto” para nutrir y reparar la piel. Hacer un masaje de relajación y estimulación, con movimientos lentos y circulares

Verse bien para sentirse mejor

Consejos DURANTE el tratamiento

DESCANSO

- ❖ Es recomendable el algodón o tejidos suaves y delicados en la ropa de cama (almohadas, sábanas).
- ❖ Si se utiliza peluca es importante dejar descansar el cuero cabelludo unas 6 horas al día.

FUERA DE CASA

- ❖ Muy aconsejable el uso de pañuelos o gorros específicos dependiendo de la climatología.
- ❖ Otra solución para proteger el cuero cabelludo de agentes externos es el uso de pelucas, tanto de pelo natural como sintético.
- ❖ Se recomienda utilizar protección solar para proteger la piel del cuero cabelludo de la radiación solar. Estos productos pueden ser en Spray mientras tengamos pelo y en crema cuando tengamos ausencia de pelo.

Verse bien para sentirse mejor

Consejos DESPUES del tratamiento

¿ Me volverá a crecer el cabello?

La respuesta depende del tratamiento:

- ❖ Siempre, al terminar el tratamiento de **quimioterapia vuelve a salir el cabello**.
- ❖ Raramente se ha visto algún caso en el que el pelo no se ha recuperado en su totalidad, que nace debilitado, con calvas o poca población.
- ❖ Solamente hay un caso en el que no vuelve a crecer, y es al recibir radioterapia en la zona de la cabeza ya que se produce una quemadura y la piel cicatriza.

Consejos DESPUES del tratamiento

¿Cuándo te volverá a crecer el cabello?

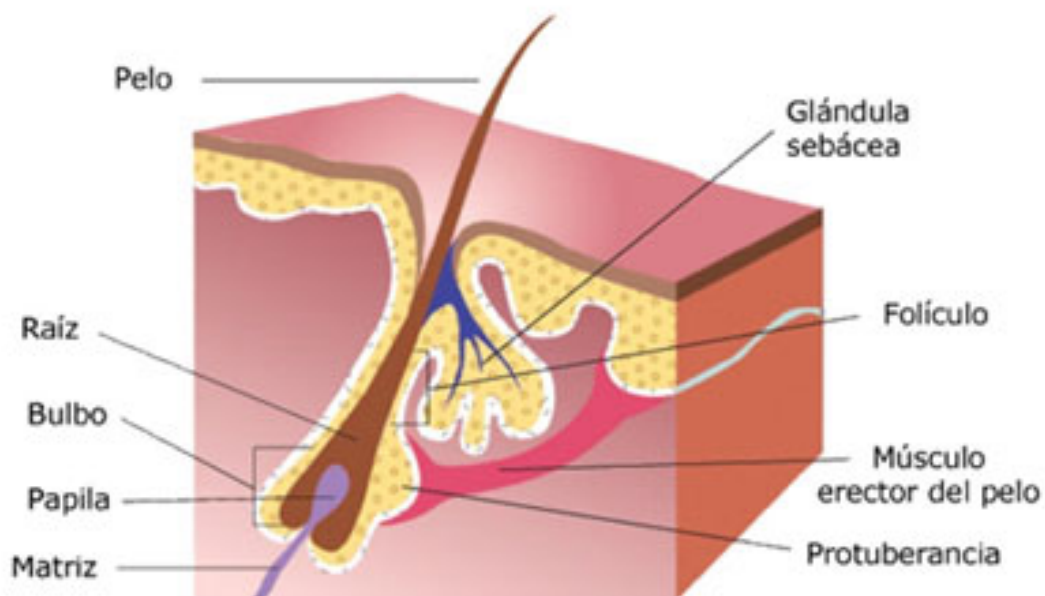
- ❖ A partir del mes de haber recibido el ultimo ciclo de quimioterapia comienza a crecer el pelo.
- ❖ Al principio crece una “pelusilla” similar a la de los bebés.
- ❖ Probablemente crezca con más densidad por unas zonas que por otras.
- ❖ Su crecimiento será un poco mas lento (1 cm al mes) hasta que el cabello vuelva a su normalidad.

El tiempo que tarda en volver a crecer el cabello en toda la cabeza (y el vello púbico, pestañas, cejas, en caso de que también los hayas perdido) **varía según cada persona**. En el caso de los hombres el vello pectoral y la barba también volverá a crecer.

Por lo general, el cabello que tiene más probabilidades de caerse es aquel que tiende a crecer más rápido. El cabello de la cabeza crece más rápido que las cejas y las pestañas.

Consejos DESPUES del tratamiento

¿Cómo será el pelo que me vuelve a crecer?



- ❖ Es posible que el nuevo cabello sea igual al cabello anterior, o puede que sea más grueso o más ondulado, o más lacio, que el cabello original.
- ❖ También podría volver a crecer con un color diferente. Las mujeres que han teñido y tratado su cabello podrían no recordar cómo era este originalmente y sorprenderse por su nuevo color y textura natural.
- ❖ Finalmente, el cabello vuelve a su forma original una vez que desaparece el efecto de la quimioterapia en los folículos capilares.

Verse bien para sentirse mejor

Consejos DESPUES del tratamiento

Después del tratamiento, ¿ puedo ayudar a mi cabello a recuperarse?

- ❖ Es fundamental seguir una dieta equilibrada e ingerir todas las vitaminas que nuestro cuerpo necesita (**Vitamina A, B, C, Hierro y Zinc**).
- ❖ Tanto las **frutas como los vegetales** son maravillosas fuente de vitaminas necesarias para el organismo.
- ❖ También es importante ingerir alimentos que contengan **proteínas y hierro**.
- ❖ Puede tratarse el cabello con **productos específicos** para **estimular el crecimiento del cabello, nutrir las raíz y ayudar a recuperar el crecimiento** normal del cabello favoreciendo un cuero cabelludo sano y equilibrado para que el pelo recobre cuanto antes su vitalidad.
- ❖ Estos productos deben empezar a usarse como **mínimo 45 días** después de haber **finalizado el último ciclo de quimioterapia**.



Verse bien para sentirse mejor

Consejos DESPUES del tratamiento

1. Lavar el pelo con un **champú específico**, lo más suave posible, sin frotar y con agua templada, evitar agua caliente.
2. Secar el pelo al aire o con toques suaves usando una toalla, evitar secadores, planchas.
3. Utilizar **cepillos suaves**.
4. Realizar un **corte de pelo cómodo**.
5. No se recomienda teñir el pelo o realizar permanentes.
6. Hidratar el pelo y cuero cabelludo
7. Mantener al aire el máximo de tiempo posible pero **evitar su exposición prolongada al sol y al frío**.

¿ El pelo que me crece se vuelve a caer?

- ❖ Si, los primeros cabellos que surgen tras el tratamiento son mas frágiles y delgados, y normalmente se caen. Estos pelos se sustituyen por unos mucho mas fuerte, y , esta vez permanentes.

Verse bien para sentirse mejor

Consejos para CUANDO COMIENCE A SALIR EL CABELLO

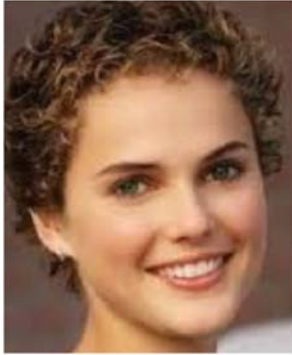
- ❖ Si el pelo es endeble, no es aconsejable teñir.
- ❖ No utilizar el secador ni las planchas con frecuencia.
- ❖ No usar productos agresivos (gomina, laca...).
- ❖ Utilizar mascarillas hidratantes y nutritivas.

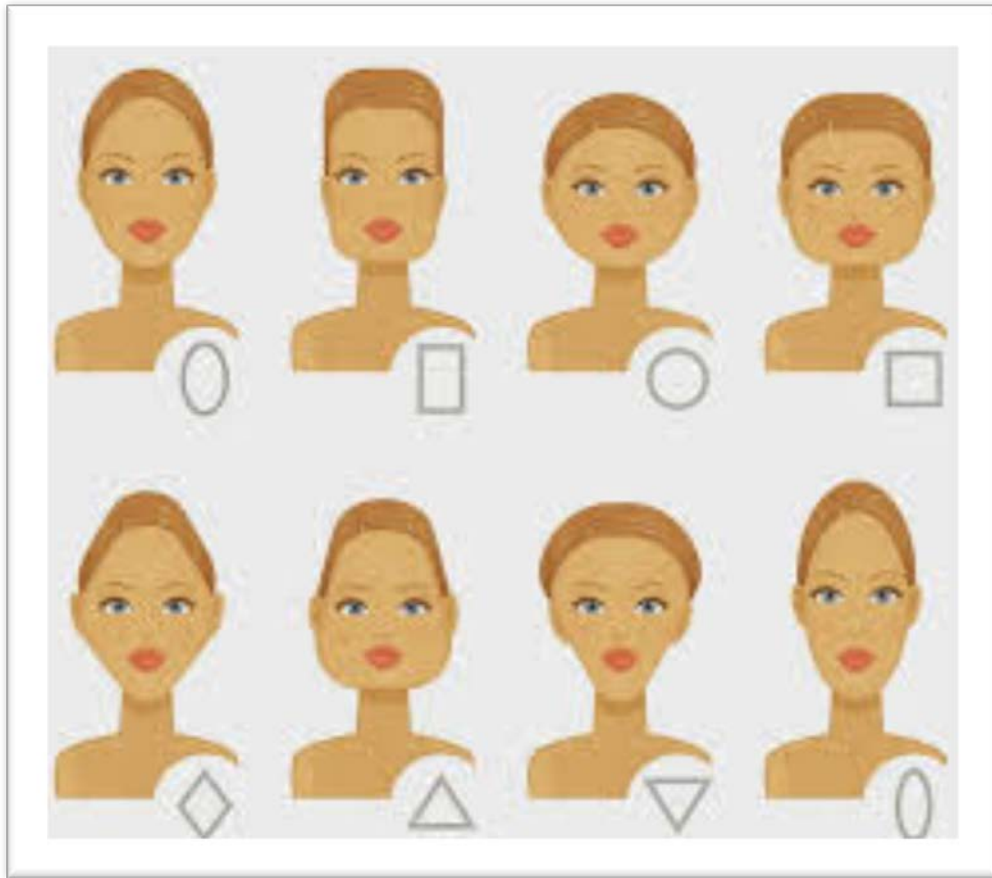
¿Se puede teñir el pelo?

- ❖ Sí, pero con baños de color o productos de bajo contenido alcalino (amoníaco).
- ❖ Evitar decoloraciones ya que son mas agresivas para el cabello (mechas, aclarados excesivos)
- ❖ Otra opción son las espumas con color (para un momento puntual)

Y para después.....Cortes de Pelo Tendencias

Saca partido a tu nuevo look!





Consejos Básicos sobre el Visagismo

Visagismo es el estudio de los rasgos faciales de una persona y nos ayuda a elegir el corte de pelo más conveniente, de acuerdo a su fisonomía.

Los tipos de rostros viene determinados por la forma del óvalo del rostro: en forma triangular, diamante, oval, redondo, rectangular y pera.

Sin olvidarnos de las distintas mezcolanzas entre sí.

Verse bien para sentirse mejor

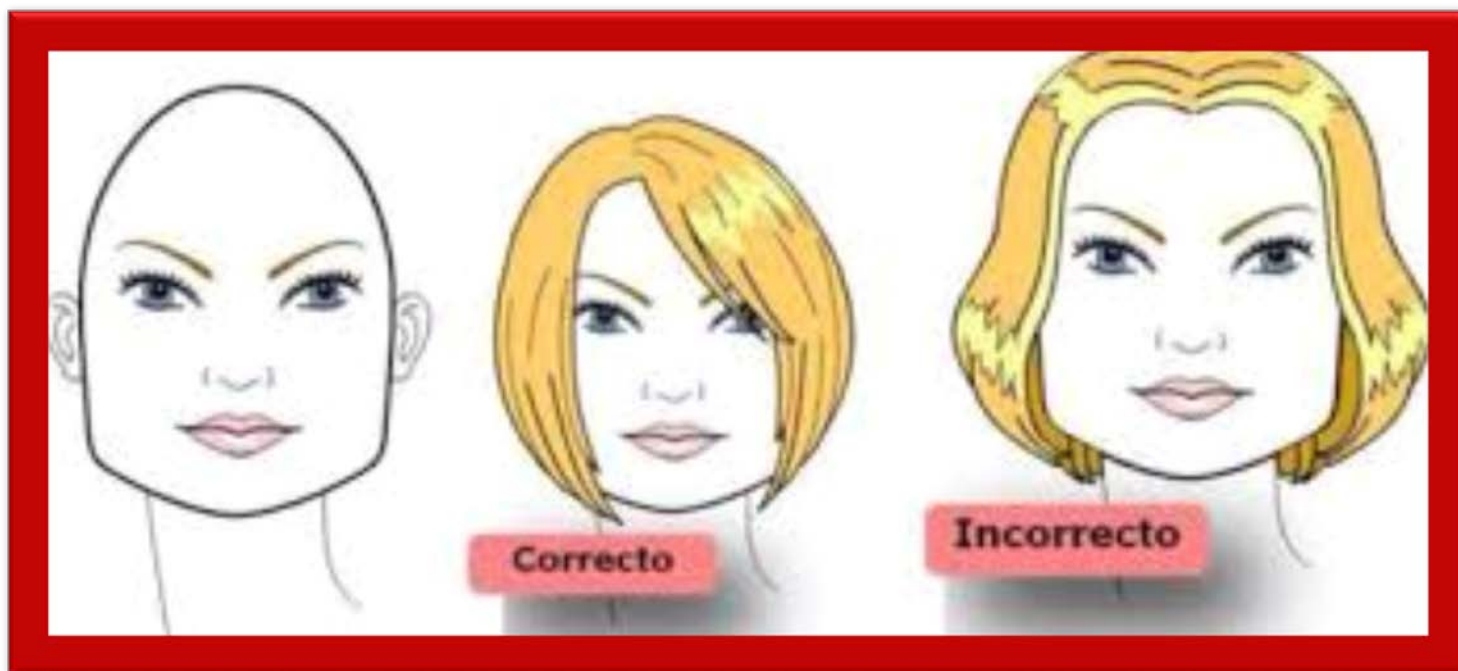
Rostro OVALADO



- ❖ Un rostro equilibrado.
- ❖ La frente es un poco más ancha que la mandíbula.
- ❖ Las mejillas dominan el contorno y la barbilla es mas corta que la frente.
- ❖ La libertad de elegir cualquier peinado incluso corte de pelo.
- ❖ **Recogidos:** Todos te favorecen en especial, los despejados que potencian mas tu rostro.

Verse bien para sentirse mejor

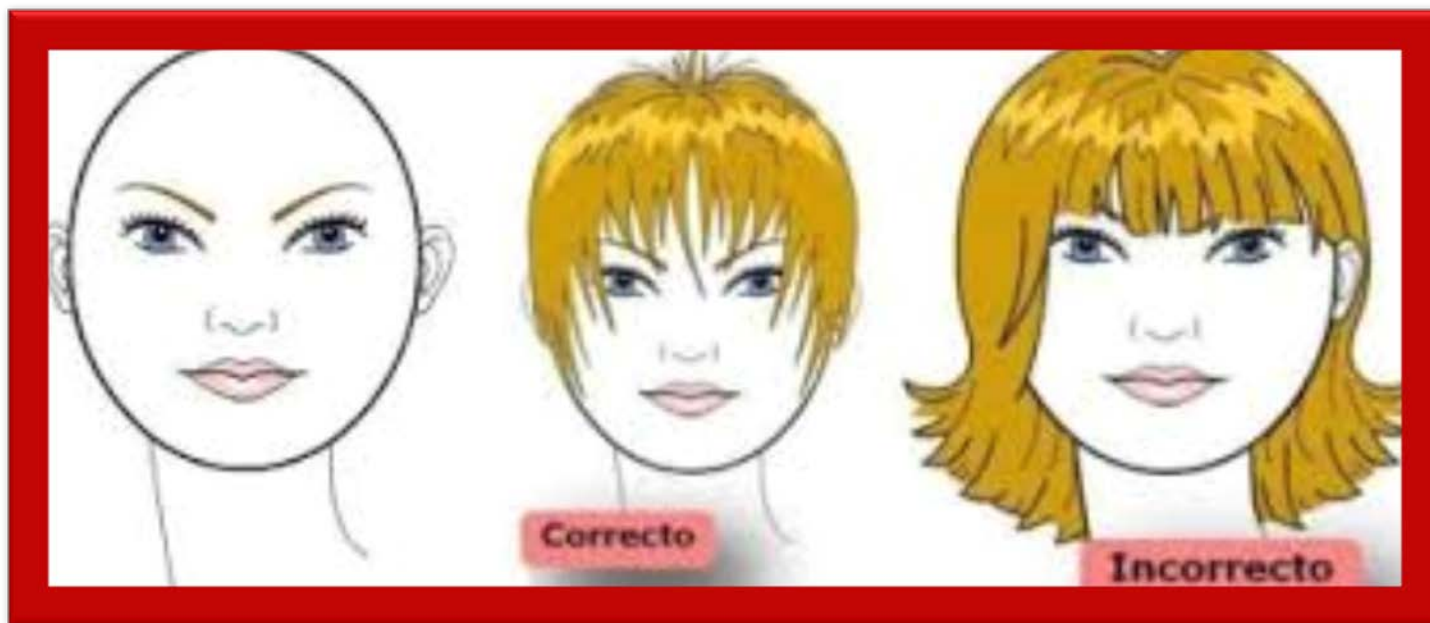
Rostro CUADRADO



- ❖ Este rostro tiene la frente ancha, y los pómulos están en línea con la mandíbula.
- ❖ El corte de pelo debe suavizar la mandíbula.
- ❖ Favorece el pelo corto y si lo tienes largo mejor con mechones sobre los contornos tal y como muestra la imagen.
- ❖ **Recogidos:** Favorecen recogidos altos y sin volúmenes en los laterales.

Verse bien para sentirse mejor

Rostro REDONDO



- ❖ Tienen un mentón redondeado y corta longitud de cara.
- ❖ La cara es casi circular, con la frente redondeada, las mejillas llenas y la mandíbula y la barbilla redondas también.
- ❖ El volumen en la zona superior, mechones lisos sobres la cara, frente despejada en la zona superior.
- ❖ Cuello despejado.
- ❖ **Recogidos:** Recogidos altos con volúmenes arriba con algún mechón suelto si se desea.

Verse bien para sentirse mejor

Rostro CORAZON ó TRIANGULO INVERTIDO



- ❖ Está formado este tipo de óvalo por una frente algo ancha, pómulos muy salientes y barbilla algo estrecha.
- ❖ Las mandíbulas están muy rebajadas en volúmenes.
- ❖ Aconsejables las medias melenas y volúmenes en las puntas. Flequillo de lado.
- ❖ **Recogidos:** Medios o bajos.

Verse bien para sentirse mejor

Otra opción para aplicar al VISAGISMO es el color.

Añadido al corte de pelo adecuado puede conseguir excelentes resultados:

- ❖ **Color claro:** aporta volumen
- ❖ **Color oscuro:** aporta profundidad





Muchas Gracias por Vuestra Atención