

Cuidados de la Piel y Uñas

Cuidados de la Piel

Los tratamientos del cáncer de mama pueden afectar su piel, por lo que los cuidados estarán determinados por el tipo de tratamiento que esté recibiendo.

Durante la Quimioterapia:



La quimioterapia afecta la humedad de la piel, y la piel durante el tratamiento se torna seca. Por lo que es recomendable:

- Usar jabón sin aroma para bañarse, ya que el alcohol en la fragancia tiende a secar la piel. Los jabones neutros (sin aromas) o los jabones para bebés son una alternativa viable.
- Mantener hidratada la piel: Utilice productos sin fragancias. Preferiblemente cremas, ya que contienen mayor contenido de aceite que de agua. Las lociones o leche corporales están compuesta en un 80% de agua y un 20% de aceite, lo que permite usarse en área más extensas. Si utiliza gel o suero (cuyo contenido es principalmente agua), aplíquelo antes que las cremas.
- Proteger la piel de los rayos solares. Utilice bloqueador de rayos UVA y UVB.
- Utilizar maquillaje a base de agua. Removerlo con limpiador facial líquido sin jabón.

Durante la Radioterapia



La radioterapia puede causar cambios en la piel en el área del tratamiento. Los cambios en la piel pueden empezar a las pocas semanas después de que empiece la radioterapia (1 a 2 semanas). Muchos de estos cambios desaparecen y la piel se recupera rápida y completamente a las pocas semanas de terminado el tratamiento. Estos son algunos cambios comunes en la piel:

- Su piel en el área del tratamiento puede verse como si se hubiera quemado por el sol. Si la piel es clara se tornará rojiza, pero si la piel es morena se tornará aún más oscura. En las mujeres morenas el oscurecimiento de la piel es más intenso y tarda más en desaparecer. Puede sentirse más seca y gruesa.
- La piel en el área de su tratamiento puede estar muy seca y despellejada, y ésta se limita a ciertos puntos. La descamación es húmeda, como una ampolla.
- Puede experimentar comezón intensa, ardor y sensibilidad en el área de tratamiento. Es importante que evite rascarse, lo cual puede causar que la piel se parta e infecte.

¿Cómo controlarlos?



- No se restriegue, ni rasque en el área de tratamiento. Use cremas recomendadas por su equipo de atención médica.
- No se ponga en su piel nada que sea muy caliente o muy frío. No use almohadillas calientes, ni paquetes de hielo, u otras cosas calientes o frías en el área de tratamiento.
- Durante baño, use un jabón suave.
- Proteja la piel tratada del sol, incluyendo el área del escote con factor de protección solar de 30.

Cuidados de las Uñas

La quimioterapia afecta las uñas, pueden aparecer unas líneas o hendiduras, que no son permanente y desaparecen con el crecimiento de la misma. Igualmente la uña puede pigmentarse o descolorarse, o tornarse más quebradizas. La base de la uña se reseca y la cutícula se deteriora por lo que puede que la uña se desprege. Está situación es reversible ya que la uña vuelve a crecer. Necesita ser muy cuidadosa por dos razones: primero, la uña queda más vulnerable y puede caerse, y segundo, al no encontrarse la uña firmemente adherida a su base, puede dar lugar al ingreso de bacterias. Así que, asegúrese de tener una higiene excelente a fin de evitar infecciones. No debe arrancar ni quitar la cutícula blanda. Además es recomendable para sus uñas:



a. Mantenerlas cortas.



b. No cortar la cutícula, hidratarlas y empujarlas hacia abajo.



c. Usar guantes cuando realice actividades domésticas, sobretodo lavar los platos. La exposición constante al agua puede producir infecciones por hongos. Consulte a su médico en caso de evidenciar algún indicio de inflamación o infección.



d. Usar esmalte para mantenerlas fuertes y protegidas. Para quitar la pintura de las uñas use removedor de esmalte sin acetona.



e. No utilice uñas acrílicas ni resinas.

