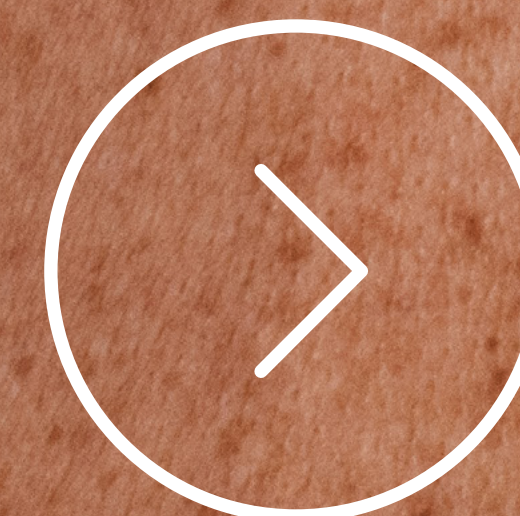


Cuidados de la piel para después de un **tratamiento oncológico**

Dedica un pequeño tiempo al día a cuidarte y ganarás calidad de vida



Pierre Fabre



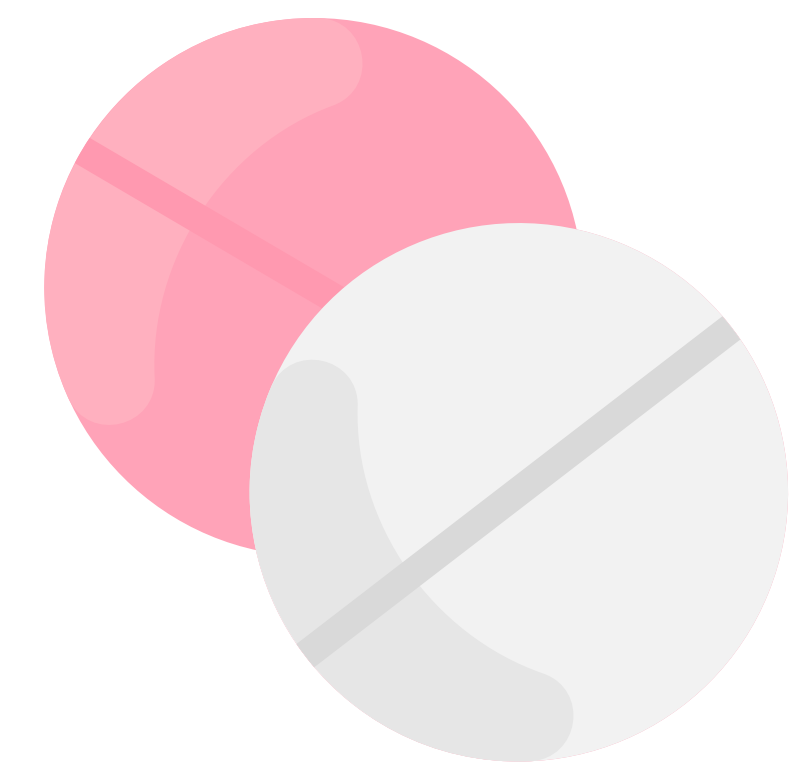


Cuida tu piel




La piel es el **órgano más extenso del organismo** y tiene un papel fundamental en **múltiples funciones fisiológicas**. Por ello, su estado será básico para determinar el aspecto y la salud global del paciente.

Algunas de las **terapias para combatir el cáncer (quimioterapia, radioterapia, tratamientos orales o intervenciones quirúrgicas)** provocan **cambios en la piel**, de forma que ésta se muestra más **seca, frágil, reactiva y sensible**.






Cuida tu piel



Por ello, una de las principales preocupaciones básicas de los profesionales sanitarios que atienden al paciente oncológico es detectar, desde el diagnóstico, las necesidades que pueda requerir para **minimizar los desórdenes y efectos adversos en la piel derivados de la enfermedad y su tratamiento.**



Con esta guía queremos ayudarte a **cuidar de tu piel durante y después de un tratamiento contra el cáncer.** Poner en práctica estos **consejos** que te ofrecemos y conocer qué otros factores influyen en el cuidado de tu piel, te ayudará a saber **cómo puedes cuidarte y ganar calidad de vida.**





Consejos para evitar la piel seca

Qué ocurre en la piel

La piel y el cabello de los pacientes puede sufrir múltiples alteraciones que interfieren con la calidad de vida y deterioran la imagen corporal.

La **xerosis** o piel seca es un trastorno especialmente frecuente en los pacientes con cáncer. Se debe al **daño de la capa de grasa** que generan las glándulas que secretan sebo y que contribuyen a mantener la humedad de la piel.

Las manifestaciones van desde una **piel más áspera** de lo habitual y con menos brillo, hasta el **enrojecimiento** e irritación, con aparición de **heridas, descamación, fisuras** y con mayor riesgo de **infecciones**.

“Los emolientes ayudan a mantener el contenido de agua del estrato córneo de la piel”

“La mejor manera de mantener la comodidad de la piel es hidratarla tanto como sea posible”

Consejos



Hidratarse, principalmente con **agua**. Otras bebidas sanas son las **infusiones** o **agua con limón**.



En la higiene personal, **evita el agua muy caliente**, utiliza jabones hidratantes y de pH similar al de la piel, enjabonándote sin friccionar demasiado.



Utiliza **lociones** y **cremas hidratantes** para después de la ducha o más veces al día, sin aromas y sin alcohol.



Evita el sol directo y ambientes muy secos; protégete con cremas con **fotoprotección** total.



Es importante que la piel conserve su elasticidad para evitar que se agriete y aparezcan fisuras o eczemas. Si la piel no se trata adecuadamente, puede producirse lo que se conoce como **“reacción húmeda”**, que da lugar a la aparición de úlceras e infecciones.





Introducción

Consejos para el cuidado de la piel

Otros factores a tener en cuenta en el cuidado la piel



Piel seca (xerosis)

Prurito

Úlceras

Edemas

Cicatrices

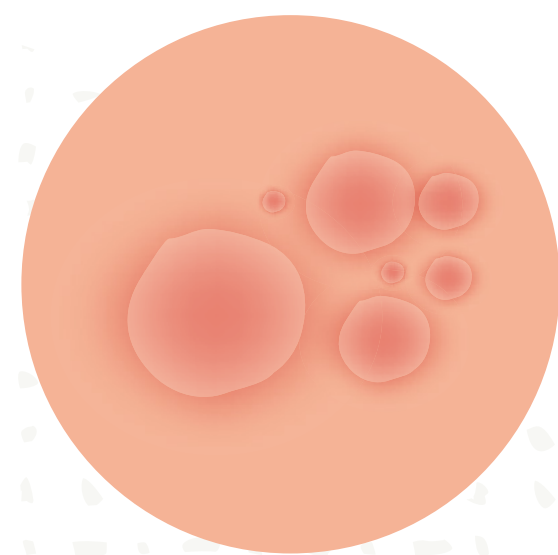
Hiperpigmentación e irritación

Fototoxicidad y fotosensibilidad

Manos, uñas y pelo

Qué hacer cuando siento picor en la piel

Qué ocurre



El **prurito** es la sensación desagradable de picor, que puede llevar a rascarte y producir heridas en la piel.

La excoriación, o irritación por el rascado o rozaduras, puede provocar infección secundaria, trastornos del sueño, problemas de autoestima y síntomas depresivos en un tercio de los pacientes.

Una de las **causas** más frecuentes de prurito es la **sequedad de la piel**. Otras causas pueden ser insuficiencia renal o hepática, fármacos o el propio cáncer.

En caso de picor, **consulta con tu médico y sigue los consejos** que te ofrecemos a continuación. También, intenta evitar aquellos factores que pueden aumentar la sensación de picor.

“El prurito puede ocurrir por enfermedades oncológicas específicas o por causas asociadas a esta enfermedad”



Consejos



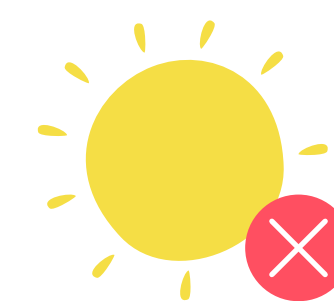
Mantén la **piel bien hidratada** con los consejos del apartado Hidratación.



Mantén las **uñas cortas** para evitar hacerte heridas. Usa guantes si es necesario para evitar el rascado.



Usa **ropa adecuada**, que sea ligera, holgada y de fibras naturales como algodón. Evita fibras que producen picor, como la lana y algunas sintéticas.



Evita el calor y la sudoración: mantén una buena ventilación en verano y evita el exceso de abrigo en invierno.



Evita el alcohol, las especias y los picantes.



Se pueden usar **medidas locales** como frío o emolientes, pero siempre debes consultarlo con tu médico.





Introducción

Consejos para el cuidado de la piel

Otros factores a tener en cuenta en el cuidado la piel



Piel seca (xerosis)

Prurito

Úlceras

Edemas

Cicatrices

Hiperpigmentación e irritación

Fototoxicidad y fotosensibilidad

Manos, uñas y pelo

Aprender a limpiar las úlceras

Qué ocurre

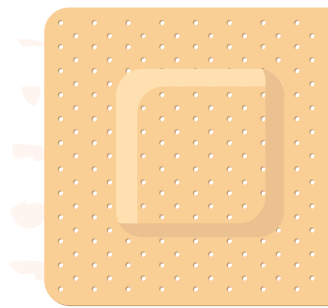
Las **úlceras tumorales** se producen generalmente por tumores primarios de la piel o metástasis. Aparecen durante la fase terminal del cáncer o en el desarrollo de tumores de alto grado de malignidad.

Las úlceras surgen porque **se rompe la barrera más superficial** de la piel por la invasión directa del tumor, sobre todo en el cáncer de piel, cabeza y cuello y mama.

También se dan como consecuencia del **tratamiento** (sobre todo en las palmas de las manos y plantas de los pies) y debido a haber estado en la cama durante mucho tiempo sin variar la postura.

“El tratamiento de las úlceras tumorales suele ser paliativo, con la aplicación de apósitos y agentes tópicos adecuados”

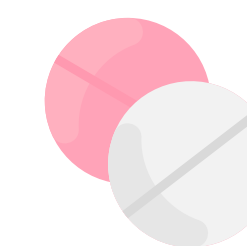
Consejos



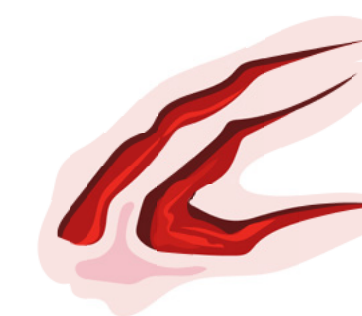
Limpia la úlcera con gasas impregnadas con agua oxigenada y posteriormente, con suero fisiológico. Se pueden usar desinfectantes comerciales.



Si se infectan, el médico hará los **cuidados locales** y recetará **antibiótico**.



En caso de dolor, se pueden usar **analgésicos**.



Si las **úlceras sangran**, se debe consultar y acudir al médico, presionándolas con una **gasa estéril**.





Evita la hinchazón y pesadez en las extremidades

Qué ocurre

La retención de líquidos o **edema** es la acumulación de líquido, generalmente en las piernas, responsable de la hinchazón y sensación de pesadez.

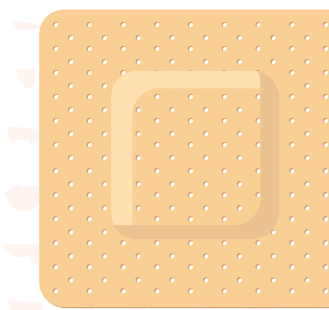
Puede afectar a **todo el cuerpo o a una sola extremidad**, y estar causado por el propio tumor o una cirugía.

Si el edema está localizado en una extremidad, este puede ser producido por:

- Cirugía sobre los **ganglios linfáticos** regionales
- **Compresión de los vasos** del miembro por parte del tumor
- **Trombosis venosa** en la extremidad afectada
- **Bloqueo linfático** por el tumor

"Un cuidado correcto de la piel ayudará a mejorar los efectos del edema"

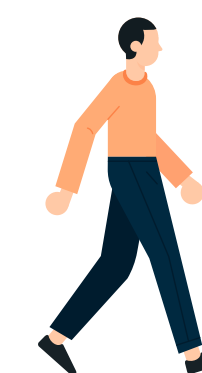
Consejos



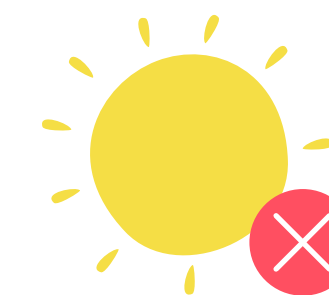
Cuida la piel correctamente, en especial si el edema afecta a los brazos. Trata con rapidez cualquier **herida** y vigila posible infecciones cutáneas.



Mantén una **dieta equilibrada**, rica en **líquidos y alimentos diuréticos** para evitar la retención de líquidos. Evita el exceso de sal y de grasas.



Intenta hacer **ejercicio físico cada día y elevar la extremidad con edema** durante las horas de sueño.



Evita el calor y la ropa apretada.



Consulta con tu médico las posibles **medidas compresivas** ortopédicas.





Cómo cuidar las cicatrices

Qué ocurre

En el tratamiento oncológico se tiene que pasar en ocasiones por **intervenciones quirúrgicas** que acaban dejando cicatrices.

Se pueden diferenciar dos tipos de cicatriz. Las **cicatrices hipertróficas** aparecen poco después de la cirugía y consisten en elevaciones rojizas limitadas a los bordes de la herida.

Las **cicatrices queloides** se producen meses después de la cirugía y tienen un aspecto entre rojo y violeta, con bordes irregulares que sobrepasan los límites de la herida. **No desaparecen espontáneamente** y al intentar eliminarlas con cirugía pueden empeorar.

"Para evitar en lo posible su aparición, son importantes los cuidados posoperatorios inmediatos"

Consejos



Aplica **crema emoliente** para que la zona dañada pueda renovar la piel lo antes posible.



Las cicatrices pueden aplanarse o reducirse mediante **corticoides intralesionales** y mediante la **crioterapia**.



El **láser colorante** pulsado puede ser una forma definitiva de eliminar la cicatriz, mejorando su aspecto y disminuyendo molestias.



Puedes usar **maquillaje corrector** como solución transitoria, o **micropigmentación** para disimular la cicatriz posoperatoria de forma más permanente.





Introducción

Consejos para el cuidado de la piel

Otros factores a tener en cuenta en el cuidado la piel



Piel seca (xerosis)

Prurito

Úlceras

Edemas

Cicatrices

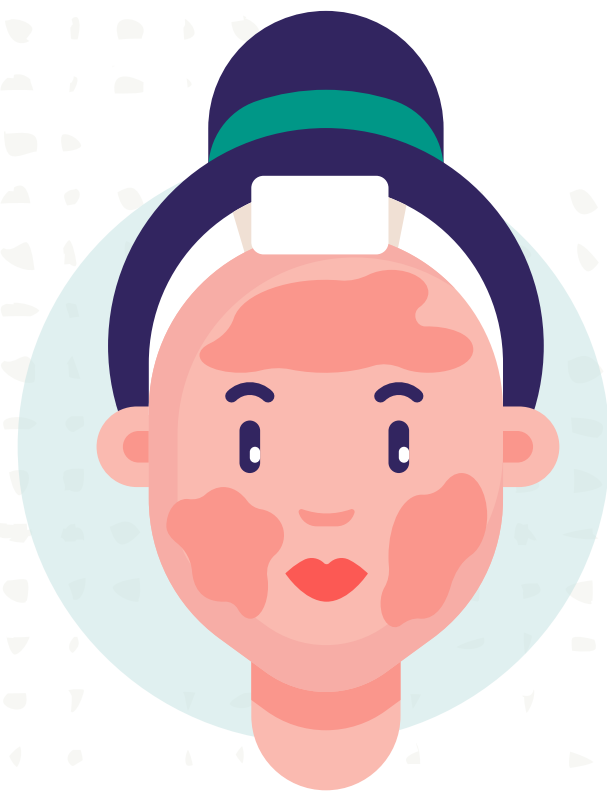
Hiperpigmentación e irritación

Fototoxicidad y fotosensibilidad

Manos, uñas y pelo

Tratamiento de la hiperpigmentación y las irritaciones causadas por la radioterapia

Qué ocurre



La **hiperpigmentación** o **enrojecimiento** que sufre la piel y mucosas puede ser parcial o generalizada, concentrándose las manchas en las **zonas de roce** y en los **pliegues cutáneos**.

Las **irritaciones** resultantes del tratamiento quimioterápico pueden localizarse en **cualquier parte del cuerpo**, aunque es más frecuente que se produzcan en las **palmas de las manos y pies**.

La **irradiación de la radioterapia** puede causar lesiones en la piel llamadas «**radiodermatitis**». Los síntomas pueden variar desde un simple **enrojecimiento local** hasta graves **quemaduras con úlceras**.

“La mayor parte de estos cambios/ lesiones son transitorias, reversibles cuando cesa el tratamiento y/o cuando se vence la enfermedad, y así deben ser entendidas por el paciente”

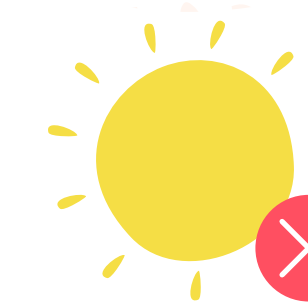
Consejos



Trata de evitar aquellas **prendas o accesorios** que puedan **irritar la piel por el roce** en la zona irradiada.



Usa una **crema hidratante adecuada 1 a 2 veces al día** (preferiblemente productos **sin perfume**).



Protégete el área irritada de los **rayos del sol**, al menos durante **1 año tras el tratamiento**.



Adapta tus productos de **higiene diaria**. Usa **emolientes después de la sesión de radioterapia** y nunca durante las **4 horas anteriores** a la irradiación.



Evita la **depilación** en la zona irradiada. Los **tatuajes** en esa zona están siempre **contraindicados**.



También puedes **usar maquillaje** para cubrir las zonas afectadas.





Introducción

Consejos para el cuidado de la piel

Otros factores a tener en cuenta en el cuidado la piel



Piel seca (xerosis)

Prurito

Úlceras

Edemas

Cicatrices

Hiperpigmentación e irritación

Fototoxicidad y fotosensibilidad

Manos, uñas y pelo

Protégete del sol

Qué ocurre

El **sol** es también un **factor predisponente** en la aparición de hiperpigmentación, irritación o en la acentuación de las manchas ya existentes, incluso en períodos cortos y a bajas intensidades.

Algunos **tratamientos aumentan la sensibilidad de tu piel** frente a los rayos del sol, lo que se conoce como **fotosensibilidad o fototoxicidad**. Por lo tanto el **riesgo de quemaduras solares** aumenta.

"La protección solar te ayudará a prevenir las irritaciones y enrojecimientos cutáneos provocados por este tipo de tratamientos"



Consejos



Usa **fotoprotectores con un alto factor de protección solar UV (SPF 50+), resistente al agua y al sudor, hipoalergénica y sin perfume.**



Evita la exposición directa al sol y las horas de más intensidad (12:00h-16:00h), incluso con luz solar moderada.



Utiliza siempre **vestimenta que te proteja del sol, gafas y sombrero.**





Afectaciones en manos y pies

Qué ocurre

La quimioterapia y las terapias dirigidas pueden causar **enrojecimiento, engrosamiento, grietas y dolor** alrededor de las áreas de apoyo de pies y manos (**síndrome mano-pie**).

El malestar y el dolor pueden ser considerables y, a veces, pueden **dificultar la adherencia terapéutica**.



“La piel de las manos, pies, cabello y uñas requiere un cuidado especial por ser zonas en las que aparecen lesiones cutáneas con mayor frecuencia”

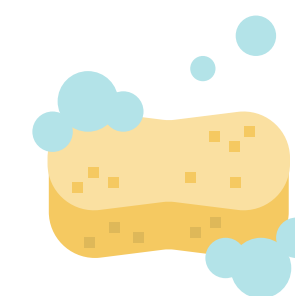
Consejos



Evita caminar durante largos períodos de tiempo, usa **zapatos anchos** y elige **calcetines de algodón**.



Usa **guantes de algodón** para las actividades diarias y **guantes de látex** para las tareas domésticas.



Adapta tus productos de higiene diaria.



Aplicarte **emolientes y productos reparadores**, incluso en las uñas y alrededor de ellas, para hidratarlas.



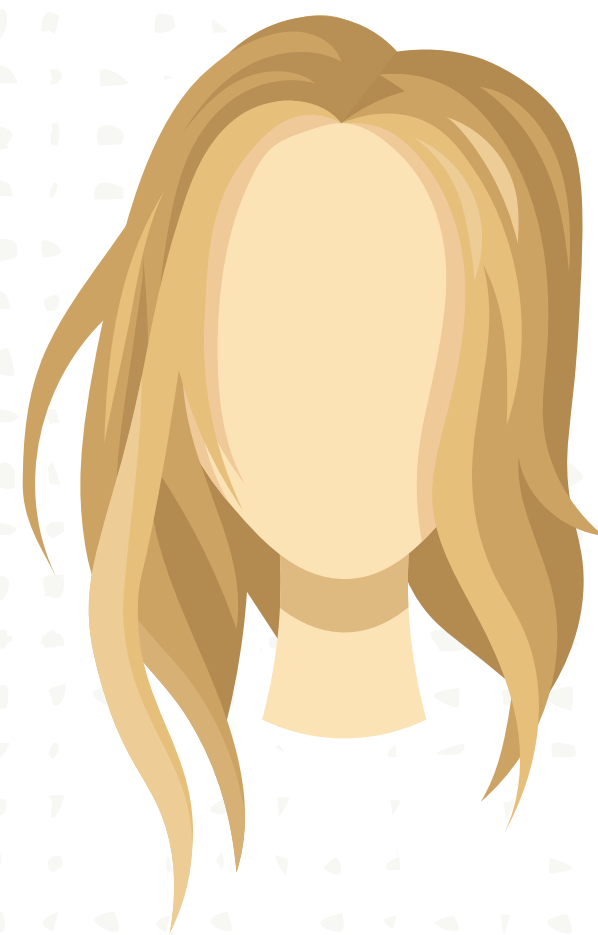
Si fuera necesario, utiliza **vendajes** oclusivos tipo hidro-coloides.





Afectaciones en el pelo

Qué ocurre



La **caída del cabello** es un síntoma frecuente en los pacientes sometidos a tratamiento oncológico.

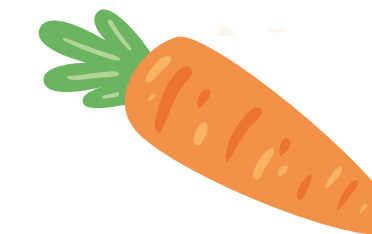
Aunque no sucede en todos los casos, es conveniente que tu médico te informe de los cambios capilares que experimentarás y te ofrezca **soluciones que se adapten tanto al tipo de pérdida de cabello (total o parcial) como a tus propias preferencias.**

“La piel de las manos, pies, cabello y uñas requiere un cuidado especial por ser zonas en las que aparecen lesiones cutáneas con mayor frecuencia”

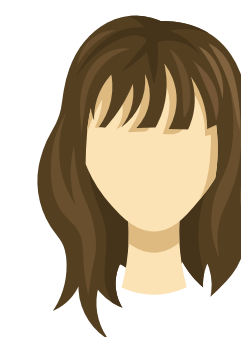
Consejos



Protege tu **pelo con gorros o pañuelos** y usa **productos suaves y no irritantes**, evitando todas aquellas intervenciones que puedan **agredirlo o sensibilizarlo** (secadores de pelo con aire muy caliente, uso de tintes, decoraciones, alisados o permanentes, entre otros).



Bebe mucha agua y mantén una **dieta rica en vegetales**, pudiendo complementarla con **suplementos alimenticios.**



Si usas **peluca**, no la uses más de **6-8 horas seguidas** y deja **respirar tu cuero cabelludo.**



Introducción

Consejos para el cuidado de la piel

Otros factores a tener en cuenta en el cuidado la piel



Piel seca (xerosis)

Prurito

Úlceras

Edemas

Cicatrices

Hiperpigmentación e irritación

Fototoxicidad y fotosensibilidad

Manos, uñas y pelo

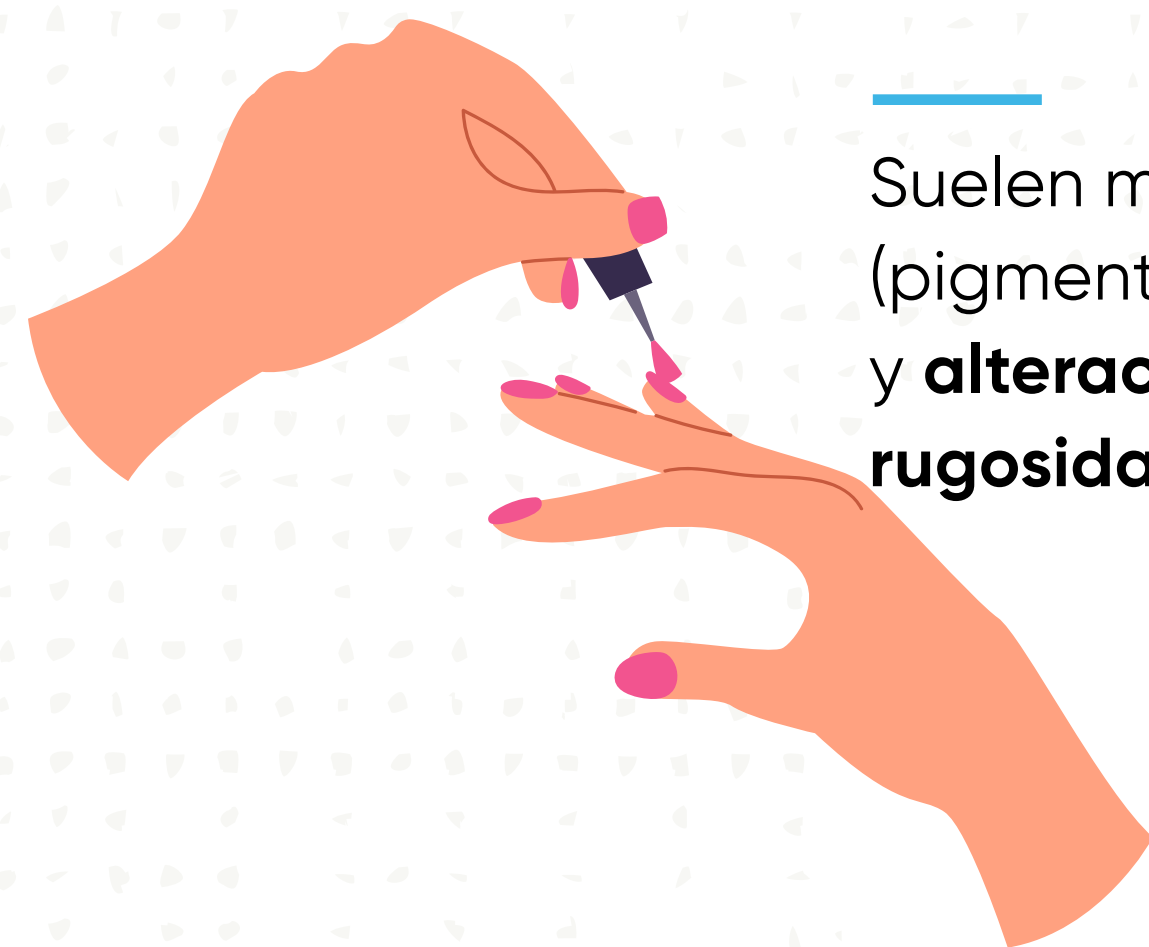
Afectaciones en el pelo

Qué ocurre

Las uñas también se ven afectadas por estos tratamientos.

Se tornan más **frágiles y quebradizas**, con estrías, y se pueden llegar a **despegar de la piel (onicolisis)**, por lo cual son más **vulnerables a cualquier infección**.

Suelen mostrar también **manchas** (pigmentadas o decoloraciones) y **alteraciones en el grosor y la rugosidad**.



“La piel de las manos, pies, cabello y uñas requiere un cuidado especial por ser zonas en las que aparecen lesiones cutáneas con mayor frecuencia”

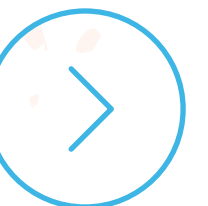
Consejos



Mantén una **correcta limpieza y una buena hidratación**, evitando determinadas **prácticas de manicura** (corte de cutícula, quitaesmaltes a base de acetona, aplicación de uñas acrílicas, entre otros).



Usa **guantes protectores**, preferiblemente de algodón, para **reducir el riesgo de infecciones**.





Necesitas hidratación extra

Qué ocurre

La **sequedad cutánea** es uno de los efectos secundarios más comunes en los tratamientos oncológicos.

La **radioterapia** o la **quimioterapia** producen alteraciones en las células y una **pérdida excesiva de fluidos**, lo que genera que la piel esté más **sensible** y pueda ocasionar una **resequedad** excesiva, **descamación** y **prurito**.



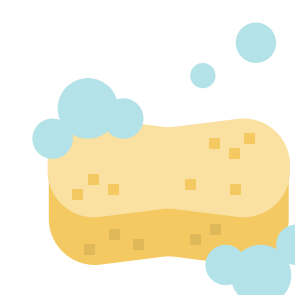
Consejos



Bebe mucha **agua** y consume alimentos hidratantes como **frutas** o **verduras**.



Trata tu piel con cremas hidratantes, emolientes, calmantes y restauradoras de la barrera hidrolipídica, **al menos dos veces al día**.



El mejor momento para aplicar cremas en tu piel al **salir de la ducha**.



Aplica hidratación extra en **manos** y **pies**.



Toma **duchas cortas**, con agua **tibia**.





Introducción

Consejos para el cuidado de la piel

Otros factores a tener en cuenta en el cuidado la piel



Hidratación

Nutrición

Emociones

Deporte

La alimentación es clave para encontrarte mejor

Qué ocurre

El **estado nutricional** de una persona tiene un gran peso en el curso de la enfermedad debido a que influye en su evolución y en la **respuesta del tratamiento**.

Una **correcta alimentación** minimiza las complicaciones digestivas, mantiene un buen nivel de **defensas**, permite cumplir el **tratamiento** en el periodo establecido y, como consecuencia, mejora la **calidad de vida** del enfermo.

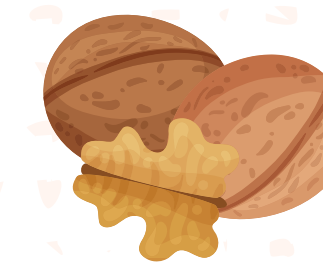
Es importante que tengas en cuenta que tu **dieta durante el tratamiento puede variar**, ya que los requerimientos nutricionales en esa etapa son especiales y dependen del tipo de tratamiento y de los efectos secundarios que aparezcan.

"No es necesario seguir una dieta estricta, sino comer de forma variada para obtener los nutrientes necesarios"

Consejos



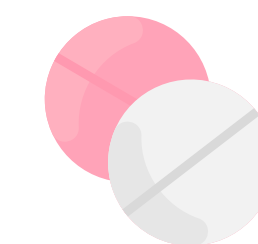
Mantener una **dieta equilibrada** puede favorecer los procesos de **cicatrización**.



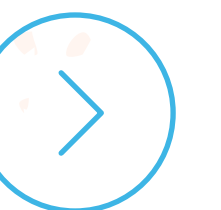
Los alimentos ricos en **ácidos grasos omega 3**, como el pescado azul o nueces, pueden **reducir la toxicidad**, conservando y restaurando la masa muscular.



Si el tratamiento te causa **diarrea**, puede que debas **restringir la ingesta de alimentos ricos en fibra** como la fruta, verdura y cereales.



En casos de pérdida del cabello, puedes tomar **suplementos alimenticios** que mitigarán la caída, pero siempre bajo **supervisión médica**.





Introducción

Consejos para el cuidado de la piel

Otros factores a tener en cuenta en el cuidado la piel



Hidratación

Nutrición

Emociones

Deporte

Cuida también de tus emociones

Qué ocurre



El efecto que tienen algunos tratamientos oncológicos en el **aspecto físico** del paciente y en sus **funciones diarias**, puede generar un gran **impacto a nivel emocional**.

Las transformaciones físicas y cambios en la imagen corporal como por ejemplo la **alopecia**, **cicatrices** o la **supresión** de algún miembro son algunos de los problemas derivados del cáncer y de sus tratamientos.



Algunas personas pueden sentir como si su **cuerpo no les perteneciera**, con el consecuente impacto que este hecho puede ejercer en la **calidad de vida** y **autoestima**, pudiendo llegar a alterar el estado anímico y generar **malestar emocional**.

"La aceptación de tu cuerpo y de los cambios en tus funciones es esencial para mejorar tu autoestima"

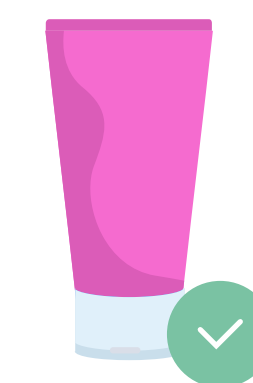
Consejos



Infórmate bien para conocer con antelación los cambios que puedes sufrir y así **disminuir la ansiedad**, aumentar la percepción de control y facilitar la **adaptación**.



Es importante aceptar los **cambios funcionales**, así como la nueva **imagen corporal**.



El uso de **cosmética regeneradora** o **cremas** durante la radioterapia u otros tratamientos, pueden mitigar los efectos dañinos en tu piel y **ayudarte a sentirte mejor** contigo mismo.





Practicar deporte para sentirse mejor

Qué ocurre



Tradicionalmente se recomendaba hacer reposo o a aquellas personas con una enfermedad crónica, como el cáncer. Hoy en día hay **gran evidencia** que demuestra que el **ejercicio** no sólo no es perjudicial, sino que incluso puede resultar **beneficioso**.

Sin embargo, si tienes **anemia** es mejor posponer la práctica de ejercicio físico, hasta que el médico lo considere oportuno.

Debido al riesgo de **infecciones**, evita gimnasios o piscinas públicas hasta que tengas controlado el **recuento de leucocitos**.

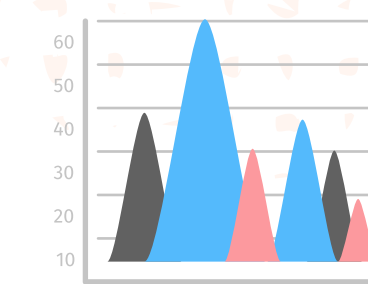
Por eso, antes de realizar algún deporte es importante que lo **consultes con tu doctor**, para que te aconseje cuál actividad física puede beneficiarte más.

"La práctica de ejercicio físico reducirá los síntomas de angustia y depresión, mejorando el estado de ánimo"

Consejos



La práctica de deporte aumenta la **esperanza de vida** y disminuye el riesgo de recidivas o recaídas.



Es ideal que empieces con **actividades de baja intensidad** y que, solo bajo consejo médico, vayas aumentando la intensidad del deporte.



Practicar actividades deportivas como el **remo** y el **tiro con arco** ayudan a prevenir el **linfedema**, especialmente en cáncer de mama.



La práctica de **deportes en grupo** aporta beneficios a muchos niveles físico, social, emocional y espiritual, aumentando la **calidad de vida**.





Bibliografía

- Bonet R, et al. Cuidados dermatológicos del paciente oncológico. Farmacia Profesional. 2016;30:12-14.
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Guía de cuidados estéticos para el paciente oncológico. 2008. Disponible en <https://www.aecc.es/sites/default/files/migration/actualidad/publicaciones/documentos/guia-estetica08.pdf>
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Cuidados estéticos. 2021. Disponible en <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/durante-tratamiento/cuidados/cuidados-esteticos>.
- Cabezas LP. La dermocosmética como complemento terapéutico del paciente oncológico. Aula de la farmacia: revista profesional de formación continuada. 2019;15(135), 48-56.
- Lacouture ME, et al. ESMO Guidelines Committee: Prevention and management of dermatological toxicities related to anticancer agents: ESMO Clinical Practice Guidelines. Annals of Oncology. 2021;32(2), 157-170.
- Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Cuidados continuos: cuidados de soporte y paliación. 2021. Disponible en <https://www.seom.org/guia-actualizada-de-tratamientos/cuidados-de-soporte?start=4>

