GUIA PARA EL CUIDADO DEL CABELLO EN EL PACIENTE ONCOLÓGICO

Un Sí Por La Vida
UNIDOS CONTRA EL CANCER
Junta de Andalucía
Diputación Provincial de Málaga
centro de ediciones diputación de málaga

ÍNDICE

1. El proceso oncológico: dudas — Pág.2
2. Pelucas, pañuelos, gorros — Pág. 6
3. Cuidado de la peluca — Pág. 9
4. Cuidado del cuero cabelludo — Pág. 10
5. Tras el tratamiento — Pág. 12
6. Modelos de peinado con pañuelo — Pág. 14
7. Cerditos solidarios — Pág. 22
8. Más sobre nosotros — Pág. 23
9. Colabora — Pág. 24

¿EN QUÉ PODEMOS AYUDARTE?

Desde la asociación Un Sí Por La Vida-Unidos Contra el Cáncer, se trata de brindar apoyo integral a los pacientes de cáncer y sus familiares. A partir de esta idea, son múltiples los recursos que se ofrecen:

- Atención psicológica
- Fisioterapia especializada
- Nutrición y educación alimentaria
- Actividades mente-cuerpo como Reiki
- Yoga
- Manualidades
- Charlas y talleres impartidos por profesionales en el área
- Actividades de ocio

Las horas en el hospital se hacen largas: consultas, análisis, medicinas... y se pretende ayudarte a que sean un poco más llevaderas, de ahí esta guía, para mostrarte todo lo necesario para cuidar tu cuero cabelludo y lucirlo con distintos modelos de pañuelo, turbante o peluca.

Un Sí Por La Vida
UNIDOS CONTRA EL CANCER

EL PROCESO ONCOLÓGICO

El proceso oncológico transcurre en distintas fases y que, en cada una de ellas, surgen dudas distintas. Por eso, se divide esta guía en distintas partes:

- Antes de empezar el tratamiento: Surgirán muchas dudas que quedan sin resolver, no solo de la enfermedad como tal, si no de todo el proceso (cuidado dental, pelo, uñas...) que se intentarán resolver más adelante.

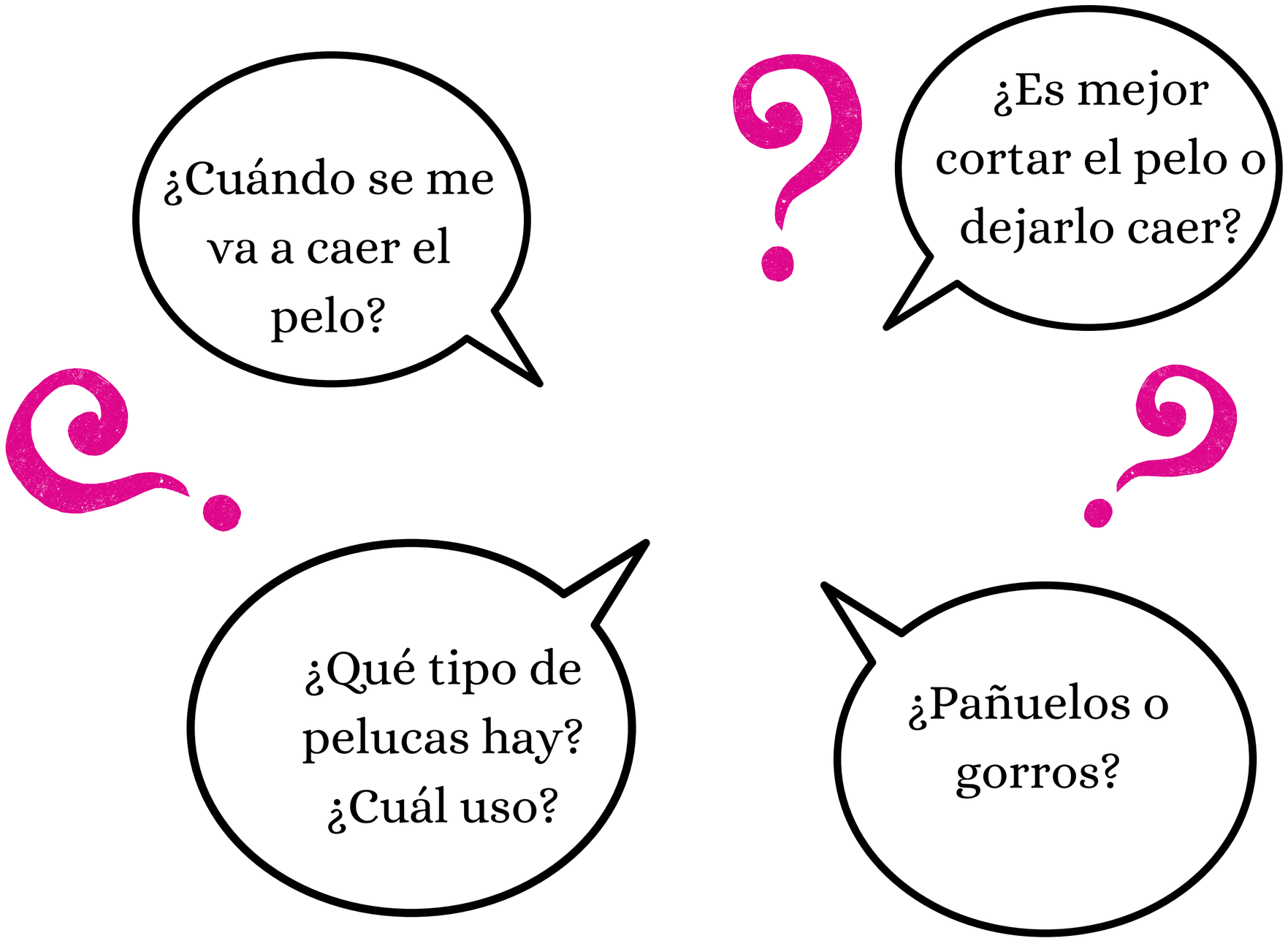
- Durante el tratamiento: Es importante tener información suficiente para afrontar el proceso de la mejor forma posible, por eso también se dejan algunos consejos que pueden ayudarte.

- Después del tratamiento: retomar la rutina puede resultar complicado y a veces no se sabe por dónde empezar. En esta guía también se muestra cómo volver a dicha rutina y seguir cuidándote.

ANTES: DUDAS, DUDAS Y MÁS DUDAS...

Cuando se da el diagnóstico y se explica el proceso, parece que muchas dudas se disipan. Sin embargo, al empezar el tratamiento pueden venir muchas preguntas a la cabeza.

¡Aquí está esta guía para intentar resolver esas dudas y ayudarte en la medida de lo posible!



¿CORTAR O ESPERAR?

Esta es la primera incógnita cuando empieza la quimioterapia. ¿Se debe cortar el pelo antes de que se empiece a caer o es mejor esperar a que se caiga? Esto es una elección personal que hará cuando te sientas preparada. Informarte que el cabello comenzará a caerse a partir de la segunda semana desde la primera quimioterapia. Por ello, muchas pacientes optan por cortarse el pelo antes de que este se caiga.

¿CORTAR O ESPERAR?

Los beneficios de cortarse el pelo antes de que comience a caerse son estos:

- Evitarás encontrarte los mechones de pelo en la almohada y el cepillo. Lo que hará que el impacto psicológico sea mucho menor, no notando tanto la caída.

- Te encontrarás más cómoda, ya que el pelo cae de forma irregular y puede dificultar el cuidado del cuero cabelludo.

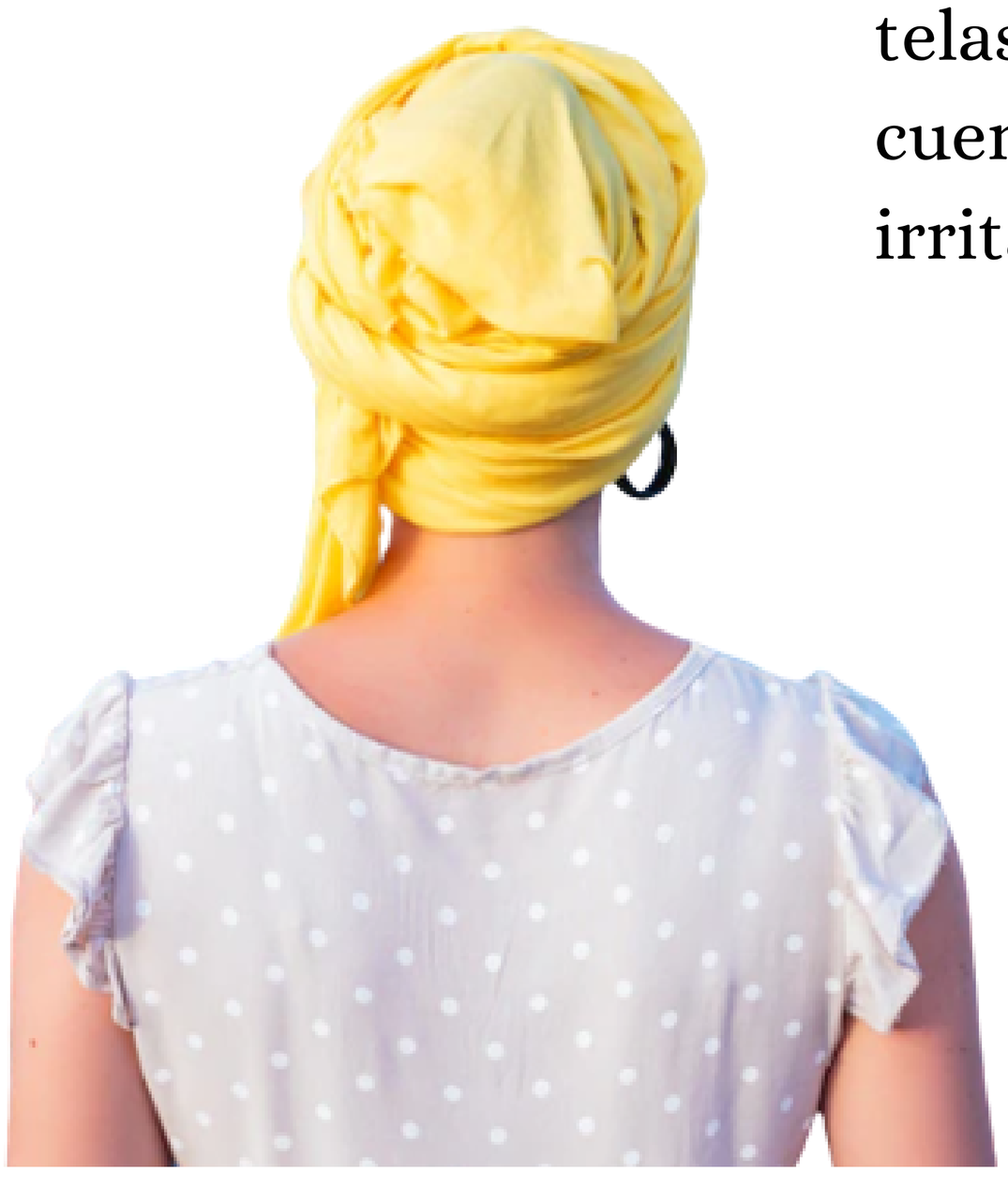
- Te ayuda a tener control sobre tu imagen corporal y facilita la adaptación a tu nueva imagen; ganando control sobre tu propio proceso.

Si por el contrario decides no cortarte el pelo al inicio del tratamiento, puedes usar una redecilla mientras duermes para recoger el que pueda caerse durante la noche.

PELUCAS, PAÑUELOS,GORROS...

Al empezar el proceso oncológico es fundamental proteger el cuero cabelludo, tanto del frío como de las radiaciones del sol. Con el tratamiento, al caerse el pelo, el cuero cabelludo pierde su barrera protectora y se encuentra expuesto. Existen distintos recursos para protegerlo: gorros, pañuelos, pelucas, turbantes, etc.

Si finalmente eliges usar gorro y pañuelo, hay una gran variedad. Los pañuelos oncológicos usan telas más suaves que cuidan el cuero cabelludo y evitan irritaciones.



PELUCAS, PAÑUELOS,GORROS...

Los pañuelos oncológicos tienen las siguientes características:

- Tienen base de algodón que ayudan a tener mayor sujeción.

- Permiten hacer una gran variedad de formas y son muy versátiles.

- Hay distintos tejidos que son transpirables y cómodos: algodón y bambú. El poliéster es menos transpirable y más incómodo ¡Tenlo en cuenta!

Puede que te genere inquietud el cómo usar el pañuelo. Tranquila, puedes aprenderlo en el apartado de la guía dedicado a ello.

PELUCAS, PAÑUELOS,GORROS...

Y si eliges una peluca, también hay una amplia variedad de recursos . Hay pelucas que sintéticas y otras naturales. ¿Cuál es la diferencia? ¿Cuál es mejor?
Las **pelucas naturales,** como su propio nombre indica, están confeccionadas con pelo natural. Esto tiene sus ventajas:

- Permiten el uso de tintes, se pueden secar con secador y permiten el uso de algunos otros productos para el cabello. ¡Cuidado, sigue siempre las indicaciones del fabricante antes de usar cualquier producto!
- Tienen un acabado más natural.

Sin embargo, también se debe tener en cuenta que las pelucas naturales tiene un coste más elevado y sufren más las inclemencias del entorno (pueden dañarse con los productos de piscina, requieren mayor cuidado, el sol puede aclarar su tono, etc.).

Como alternativa más económica y que requiere de cuidados menos específicos, podemos usar **pelucas sintéticas.**

Actualmente, tanto las pelucas sintéticas como naturales, ofrecen una gran variedad de cortes y peinados. Se te anima a que pruebes un estilo diferente al tuyo y te atrevas a lucirlo.

CUIDADOS PARA LA PELUCA

A continuación se describen los pasos que puedes seguir para un correcto lavado y secado, tanto para pelucas sintéticas como para naturales.

1. Sumerge la peluca en un recipiente con agua templada y con una tercera parte de champú neutro. No es necesario frotar con nada, simplemente déjala en el agua. Después de unos 10 minutos en remojo, sácala y aclara con agua fría. Repite el proceso hasta que veas el agua del recipiente limpia
2. Saca la peluca del recipiente y ponla encima de una toalla. Con toques suaves presiona las fibras de la peluca para quitar el exceso de agua.
3. Una vez hayas terminado de quitar el exceso de agua, no seques el resto de la peluca con secador, a no ser que el fabricante así lo indique. Especialmente en las pelucas sintéticas no apliques calor, ya que las fibras pueden dañarse.
4. Deja la peluca secar al aire. Para que no pierda su forma puedes colocarla en algún soporte para pelucas. En caso de no tener, puedes ponerla en el pomo de una puerta o en el grifo de la ducha. La parte de la peluca que va en la nuca será la que quede sujetada al pomo, mientras que el resto de la peluca quedará colgando. De esta forma, el pelo coge más volumen y su acabado es más natural.

¿CÓMO CUIDAR MI CUERO CABELLUDO?

Para empezar por lo básico, los pasos para lavar el cuero cabelludo serían:

1. Moja tu cuero cabelludo con agua templada, ni demasiado fría ni demasiado caliente. Elige la temperatura con la que te sientas mejor.
2. Enjabona con suavidad el cuero cabelludo con un champú que sea neutro (con pH 5.5. sin parabenos), para evitar irritación de la piel.
3. Cuando termines de enjabonar, acláralo con abundante agua y sécalo con una toalla suave (preferiblemente de algodón). No seques frotando, hazlo a toques suaves. En invierno sécalo muy bien ya que gran parte del calor corporal se pierde por el cuero cabelludo.
4. Tras secarlo adecuadamente, puedes e crema hidratante, ya que es una zona muy sensible que necesita de hidratación.

¿CÓMO CUIDAR MI CUERO CABELLUDO?

Consejos para seguirte cuidando:

- El cuero cabelludo durante el tratamiento se encuentra debilitado, por ello evita usar champús que contengan parabenos, tintes, especialmente si llevan amoniaco; lacas o productos que contengan alcohol.

- Hidrata el cuero cabelludo por lo menos dos veces al día, con una crema hidratante sin perfumes y pH neutro. Puedes preguntar en tu farmacia de confianza.

- Las almohadas de satén son muy adecuadas para cuidar el cuero cabelludo, ya que son más suaves y acumulan menor cantidad de bacterias.

- Si usas peluca, deja descansar el cuero cabelludo durante el día, 6 horas aproximadamente. No solo debe descansar durante la noche.

- Protégete con crema solar de alta protección, especialmente en las horas de mayor incidencia solar y en verano.

- Recuerda que la cabeza es una de las partes del cuerpo por donde más calor se pierde, por ello es importante mantenerla cubierta y abrigada, especialmente en invierno.

TRAS EL TRATAMIENTO

Cuando termine el tratamiento, dentro del proceso oncológico, podrás ver que vuelve a crecer algo de pelo. No te preocupes si este se cae de nuevo, son capilares que aún se encuentran muy débiles, es normal que se caigan. Con el tiempo aparecerá pelo sano, ¡No temas!
Notarás que el pelo sano comienza a crecer, porque tiene un grosor distinto, más fuerza e incluso el color puede ser diferente (con más tonalidad). Mientras este crece, no te preocupes, puedes seguir usando pañuelos y pelucas, aunque se aconseja dejar mayor tiempo de reposo para que el cuero cabelludo transpire bien.

TRAS EL TRATAMIENTO

Para ayudar al pelo a crecer fuerte y sano de nuevo, se aconseja darle descanso y una buena alimentación. Aquí las vitaminas A,B y C son ¡estupendas! Se pueden encontrar en las frutas, hortalizas, verduras, productos lácteos, huevos, cítricos, etc. Busca estas vitaminas en tus alimentos diarios y acompáñalas de una alimentación equilibrada con todo el resto de nutrientes.

A veces se necesita ayuda extra para que el cabello vuelva a la normalidad. Para ello, se pueden usar tratamientos especializados e incluso injertos capilares.

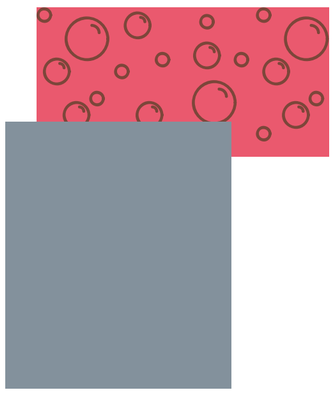
Pregunta siempre a tu médico de confianza.

MATERIALES QUE PUEDES USAR

¿Qué se puede usar para realizar los distintos modelos de pañuelos? A continuación se muestra qué materiales usar:

PAÑUELO BASE

Puede usarse un pañuelo básico que se ajuste al cuero cabelludo. Con estos pañuelos se consigue que el resto de materiales no se resbalen.



PAÑUELOS BÁSICOS Y CUADRADOS

Los pañuelos básicos suelen tener medidas de 80 x 150 y serán la base de todos los modelos. También se pueden usar pañuelos cuadrados para decorar.

Los pañuelos pueden tener distintos estampados y puedes combinarlos como quieras siempre y cuando te sientas cómoda.

COMPLEMENTOS

Horquillas, flores, broches... Hay muchos complementos que puedes usar en tus peinados. Usa el ingenio y combínalos como más te apetezca.

MODELO AMOR

Para hacer este modelo, coge un pañuelo básico, haz un pequeño doblez en la parte que tocará tu frente y deja una de las colas más larga que la otra. Una vez hayas hecho esto, simplemente haz un nudo. Ayúdate de nuestra ilustración para hacerlo:

En estas imágenes puedes ver el resultado:

MODELO FORTALEZA

Este modelo funciona exactamente igual que el modelo Amor, de hecho se siguen los mismos pasos que te hemos mostrado anteriormente. Es el modelo amor adaptado para verano.

En verano el cuero cabelludo sufre mucho con el calor. Por ello, se recomienda que elijas una braga de cabello que sea transpirable y cómoda. Aplicas el modelo amor con un pañuelo como el que se ve en la ilustración y ¡lista! para un buen día de verano.

MODELO FANTASÍA

Para hacer el modelo Fantasía se empieza con los pasos del modelo Amor. A continuación, se enrolla como un churro una de las colas que quedan sueltas, pasándola después por encima de la cabeza para formar una diadema y atando el sobrante con la cola restante. Ayúdate de la ilustración para hacerlo:

En estas imágenes puedes ver el resultado:

MODELO ESPERANZA

Se parte del modelo Amor para hacer este modelo.
Se empieza por enrollar el segundo pañuelo como si fuese un churro y colorcalo como una diadema. Se enlazan ambos pañuelos y se anudan para que queden unidos. Finalmente quedarán 4 colas, 3 de las cuales se enroscan como una trenza, guardando la cola más corta bajo el pañuelo. Ayúdate de la ilustración para hacerlo:

En estas imágenes puedes ver el resultado:

MODELO ILUSIÓN

Para empezar, dobla el pañuelo por la mitad y coloca en la nuca para poder atar las dos colas en la frente. Dichas colas se enrollan formando un moño. Se puede sujetar el moño con una gomilla para que se quede fijo. Ayúdate de la ilustración para hacerlo:

En estas imágenes puedes ver el resultado:

MODELO ALEGRÍA

Para hacer el modelo Alegría, se coge un pañuelo cuadrado y se anuda a la altura de la frente. Este modelo es ideal para añadirle complementos. Ayúdate de la ilustración para hacerlo:

En estas imágenes puedes ver el resultado:

¡ATRÉVETE A LUCIRTE!

Desde la asociación Un Sí por la Vida-Unidos contra el cáncer, será un placer ver los distintos peinados que has probado. ¿Te atreves a mostrarlos?
Sigue los siguientes pasos:

1. Hazte una foto o vídeo con el peinado que más te guste

2. Encuentra a la asociación en Instagram (@unsiporlavida_asociacion) y envía tu foto por mensaje directo o súbela a tus stories, ¡e incluye una mención!

Escanea este QR para llegar fácilmente a la página de Instagram de Un Sí por la Vida-Unidos contra el cáncer.

3. ¿Tienes algún modelo nuevo para mostrar? No dudes en hacerlo. ¡Comparte tus ideas más originales!

¿SABES CÓMO SE CONSIGUEN LOS PAÑUELOS Y PELUCAS?

Desde Un sí por la vida-Unidos contra el cáncer, a través de la iniciativa "Adopta un cerdito", se consiguen pañuelos y pelucas para ofrecer gratuitamente a las socias que lo necesiten y que estén pasando por el proceso oncológico.

Hay muchos cerditos que necesitan dueño/a ¡Adopta uno! Estos son los pasos para hacerlo:

1. Recógelo en la sede de la asociación (C/Esperanza, local 3).
2. Llévatelo a cualquier evento (cumpleaños, comuniones, reuniones familiares) y alimenta al cerdito con todas las monedas posibles.
3. Una vez el cerdito esté bien alimentado, es hora de devolverlo a la asociación y utilizar lo recaudado para la compra de pelucas y pañuelos.

¿QUIERES SABER MÁS DE LA ASOCIACIÓN?

Un Sí por la Vida-Unidos contra el cáncer, nace a iniciativa de un grupo de personas de Alhaurín el Grande que deciden unirse para mejorar la calidad de vida de pacientes en proceso oncológico y sus familias, a través de la atención multidisciplinar.

La base de este trabajo es prestar ayuda y asistencia a enfermo y familiares a través del equipo de profesionales de la asociación, así como llevar a cabo actividades de sensibilización y fomento de hábitos de vida saludable como medio principal de la prevención del cáncer.

Para saber más sobre Un Sí por la Vida-Unidos contra el cáncer y los eventos que organiza, puedes consultar en las redes sociales:

@unsiporlavida_asociacion

Un Sí Por La Vida-Unidos Contra El Cáncer

@SiporlaVida

Para solicitar más información:

La sede se encuentra en C/ Esperanza Local 3 29120 Alhaurín el Grande – Málaga

Teléfono: 657-274-257 / 952-491-967

Email de contacto: info@unsiporlavida.es

Página web: www.unsiporlavida.es

¿QUIERES COLABORAR CON UN SI POR LA VIDA?

Si quieres colaborar con la asociación, puedes hacerlo de distintas formas:

- Socio
- Voluntario
- Patrocinador/Donaciones

Para obtener mayor información sobre cómo colaborar, puedes hacerlo a través del correo electrónico info@unsiporlavida.es, llamando al teléfono de la sede 657-274-257 / 952-491-967 o acercándote a conocer la asociación en Calle Esperanza, Local 3, en Alhaurín el Grande (Málaga). El horario de atención es de Lunes a Viernes de 9.00 a 14.00h y Lunes por la tarde de 15.00 a 18.00h.

Un Sí Por La Vida

UNIDOS CONTRA EL CANCER

TODAS LAS IMÁGENES RECOGIDAS PERTENECEN A BANCOS DE IMÁGENES LIBRES DE DERECHOS DE AUTOR.
IMÁGENES EXTRAIDAS DE :

ISTOCK

PIXABAY

SHOOTTERSTOCK

PEXELS

LAS FOTOGRAFÍAS CORRESPONDIENTES A LOS MODELOS SON ORIGINALES DE LA ASOCIACIÓN UN SÍ POR LA VIDA. CUALQUIER DISTRIBUCIÓN DE LA MISMA REQUERIRÁ EL USO ADJUNTO DE LA AUTORÍA. EL USO Y DISTRIBUCIÓN INADECUADA DE ESTAS IMÁGENES TENDRÁ REPERCUSIONES

Desde Un Si por la Vida-Unidos contra el cáncer se lleva a cabo un programa de promoción de la salud en el que cada mes está dedicado a la prevención de un tipo de cáncer desde una perspectiva multidisciplinar. ¡Síguelo en redes sociales!

Un Sí Por La Vida
UNIDOS CONTRA EL CANCER

Junta de Andalucía

Diputación Provincial de Málaga

centro de ediciones diputación de málaga