



BIENESTAR

LA HIGIENE PERSONAL, MUCHO MÁS ALLÁ DE UNA LIMPIEZA

POR AMINIE FILIPPI ASÍS



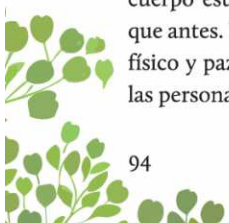
Durante un proceso de cáncer, la piel, el cabello, las uñas y la boca se vuelven más vulnerables y sensibles. Una higiene adecuada y específica puede ser una aliada para aportar algo de bienestar emocional al paciente oncológico. Pero hay que saber elegir qué se puede usar y qué no.

En caso de cáncer, es normal que la enfermedad y los tratamientos se lleven toda la atención para que el foco sea la curación del tumor. Sin embargo, un aspecto que raramente entra en los protocolos y del que se suele hablar poco es tan sencillo como cotidiano: la higiene personal.

La higiene no es solo limpieza ni tampoco una cuestión de estética. Es una forma de tomar conciencia de que el cuerpo está cambiando y responde de manera diferente que antes. Es una apuesta también por un poco de confort físico y paz mental en un momento crucial en la vida de las personas en tratamiento.

LOS TRATAMIENTOS TIENEN EFECTOS SECUNDARIOS

Además de los órganos implicados, la piel y los anejos cutáneos (folículos pilosos, glándulas sebáceas/sudoríparas y uñas) sufren alteraciones significativas. Por un lado, por el impacto directo de la propia enfermedad (incluso la piel puede ser indicadora de algunas neoplasias). Por otra parte, mucho más intensos, variados y frecuentes son los efectos secundarios que la quimioterapia, la radioterapia o las terapias dirigidas producen en piel, cabello y uñas. Estos tratamientos cada vez son más avanzados respecto a la eliminación del tumor, pero también pueden producir





bienestar • lvr

un molesto impacto en la vida cotidiana y la imagen personal de los pacientes. “La quimioterapia, la radioterapia, la hormonoterapia o la inmunoterapia alteran la renovación celular, la producción de sebo y la respuesta inflamatoria, lo que explica por qué una piel que antes toleraba casi todo de repente no tolera nada”, afirma Bea Guerrero, CEO de Ángela Navarro, empresa familiar pionera en belleza oncológica que lleva más de 30 años acompañando a pacientes a recuperar su imagen, y directora de Adapta Cosmetics. Estos cambios, habituales en dos de cada tres pacientes en tratamiento, suelen ser temporales, pero no hay duda de que afectan a la calidad de vida, el día a día y el estado anímico de los pacientes. La buena noticia es que se puede reducir su impacto con algunas medidas de higiene y ajustes en el neceser, que aportarán algo de bienestar en el tránsito hacia la recuperación porque minimizan la posibilidad de potenciales infecciones y evitarán molestias.

QUÉ USAR Y QUÉ NO

Los productos de higiene personal que se usen deben cumplir con determinadas características pensadas para respetar y proteger una piel especialmente vulnerable. Por eso, los cuidados deben centrarse en limpiar sin agredir, así como restaurar la función de barrera, mejorar la hidratación y la elasticidad y aportar confort y bienestar.

Para empezar, “es muy importante que todos los productos de higiene diaria respeten el pH fisiológico de la piel (entre 4,5 y 5,9) para no alterar el manto hidrolipídico, que es la barrera encargada de protegerla”, sostiene la experta. Si este sufre, la piel queda expuesta a infecciones, sin olvidar que las terapias también suelen debilitar el sistema inmunitario. “Una fórmula cosmética es mucho más que la suma de sus ingredientes por separado. Es preferible evitar los tensioactivos agresivos como los sulfatos fuertes, así como alcoholes desecantes, los perfumes intensos y los conservantes porque pueden irritar la piel”, recomienda.

Otro aspecto general importante es el modo de aplicación de los productos. Hoy en día, el uso de esponjas y guantes de crin, por ejemplo, está desaconsejado para la población general, debido a que, como comenta el farmacéutico y divulgador Álvaro Fernández, al estar constantemente húmedas y llenas de células muertas, crean un ambiente ideal para la proliferación de bacterias. El experto afirma que estos productos, además, causan demasiada erosión en la piel y la irritan. Si es así para las personas sanas, en el caso de pacientes con cáncer lo es aún más y hay que extremar las precauciones.

Por su parte, Guerrero aporta un consejo práctico para saber si se está usando el producto adecuado o no: “Si notas la piel muy tirante después de utilizar el producto, puede que sea demasiado agresivo para este momento y tengas que cambiar a otro con una fórmula más equilibrada”.

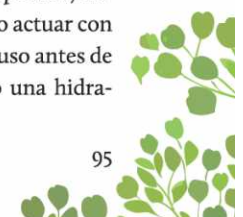
LA PIEL RECIBE EL PRIMER IMPACTO

Uno de los frentes más visibles y sensibles en un proceso de cáncer es la piel. Aunque los efectos dependen del tipo de terapia, las dosis y el propio individuo, “la piel del paciente oncológico suele presentar, además de sequedad muy marcada (xerosis), pérdida de elasticidad, descamación, enrojecimiento y, en algunos casos, hiperpigmentaciones o sensibilidad extrema”, afirma Guerrero. También alopecia, fragilidad ungüea, prurito, erupciones cutáneas o quemaduras. Por eso, desde que comienzan a tratarse hasta que dejan de persistir sus reacciones colaterales, es necesario que la higiene corporal sea exhaustiva y específica:

✔ Jabones y geles suaves y “sin jabón”. Conviene evitar sulfatos fuertes (SLS), alcoholes desecantes, prescindir de perfumes intensos y priorizar fórmulas de aclarado fácil que no dejen residuos irritantes. “Son recomendables las fórmulas con tensioactivos suaves y limpiadores sin jabón, conocidos como *syndet* (*synthetic detergents*), de aclarado fácil”, comenta la directora de Adapta Cosmetics.

✔ Agua templada. A la hora de la ducha es importante tener en cuenta que el agua caliente solo produce un alivio temporal, porque realmente aumenta la sequedad y reactiva la irritación. Una temperatura adecuada está entre 32 y 34 °C. Para secarla, lo mejor es dar toques suaves, sin frotar.

✔ Hidratación para calmar la piel. Como norma general, es un muy buen hábito aplicar una cantidad generosa de cremas, bálsamos hidratantes y emolientes y productos cosméticos adecuados para la piel frágil y sensible. Es imprescindible limpiar el rostro dos veces al día, por la mañana y por la noche, con mucha suavidad. Se puede usar una emulsión que disuelva las sustancias grasas, seguida de un tónico o productos que se retiren con agua. Eso sí: evitar las limpiezas excesivas o *peelings* para no irritar más la piel. Para evitar que las quemaduras y erupciones producidas comúnmente por la radioterapia empeoren, supuren o se vuelvan muy dolorosas, es necesario actuar con cremas emolientes, que se pueden aplicar incluso antes de empezar el tratamiento, como prevención, o una hidra-





tación reparadora y protectora tras este, además de unas compresas de agua termal. En el caso de la quimioterapia, la piel sufre sequedad cutánea extrema, puesto que los fármacos inducen una proliferación celular cutánea incrementada (la velocidad de renovación de la piel se acelera). Por eso, se recomienda que los productos elegidos tanto para la cara como para el cuerpo sean hidratantes, suaves y neutros.

CUIDAR LA BOCA MÁS QUE NUNCA

Los tratamientos, especialmente la quimioterapia, pueden producir inflamación de las mucosas de la boca, por lo que la higiene dental se hace más imprescindible aún. En la guía *Consejos higiénicos y dietéticos*, elaborada por Hospital QuirónSalud Clideba y especialmente dirigida al paciente oncológico y su familia hay un capítulo especial para los cuidados bucales específicos de los pacientes con cáncer, en el que destacan un cepillado diario y suave (la quimioterapia sensibiliza las encías) de dientes, lengua y encías, después de las comidas y al acostarse, con un dentífrico no irritante y un cepillo de cerdas suaves.

También aconsejan los enjuagues orales con colutorios, pero evitar los que contengan alcohol (resecan la mucosa) y también los de bicarbonato, ya que algunos estudios concluyen que aumentan la alcalinidad y disminuyen las propiedades bactericidas de la saliva. Además, son muy efectivos los enjuagues bucales con infusión templada o fría de manzanilla.

Los labios deben conservarse perfectamente hidratados con cremas labiales (de cacao), soluciones de metilcelulosa, crema hidratante o aceite de oliva, pero no con vaselina o glicerina, por sus efectos deshidratantes.

ZONAS DELICADAS

La piel de la axila es extremadamente fina, sensible y propensa a la irritación, además de que alberga múltiples nervios y ganglios linfáticos. Para proteger la barrera cutánea, evitar la irritación y prevenir la disfunción linfática o el linfedema, “los desodorantes deben ser suaves, sin alcohol

desecante ni sales de aluminio, y suspenderse si hay irritación, radiodermatitis o lesiones en la axila”, dice Guerrero. También es mejor prescindir de la cuchilla de afeitar: “es preferible usar maquinillas eléctricas o métodos que no agredan la piel”.

En cuanto a la depilación, la especialista dice que “es mejor evitar ceras calientes, cremas depilatorias y láser durante el tratamiento, para impedir agresiones térmicas en una dermis que ya está estresada”, aconseja Guerrero: “la prioridad es no dañar la piel”. Así es que propone esperar y evitar cualquier práctica estética no imprescindible que pueda dañarla.

CHAMPÚ SUAVES Y NO FROTAR

La caída del cabello suele ser uno de los cambios más fuertes y emocionalmente complejos en un proceso de cáncer. La enfermedad en sí misma puede originar cierta fragilidad y pérdida debido a un déficit de nutrientes por una menor absorción, pero no es la causa principal de la pérdida de cabello. Sin embargo, sí es una alarmante respuesta colateral de los tratamientos, especialmente de la quimioterapia.

Normalmente la caída parcial o total suele tener lugar entre dos y tres semanas después del primer ciclo de quimioterapia. En los días anteriores se puede notar que el cabello tiene menos brillo y se quiebra con mayor facilidad, pero no es hasta el segundo ciclo cuando se produce una caída más intensa. Entre los consejos que proporciona la Asociación Española contra el Cáncer, distingue:

✓ Si se conserva el cabello: es conveniente fortalecer el pelo con agua tibia y un champú específico, sin detergentes ni espesantes, pero que limpie el cuero cabelludo. Después, es fundamental usar acondicionador para evitar tirones que pueden hacer que el cabello se desprenda o se parta. Durante el lavado, no es aconsejable frotar. Al terminar, conviene limitar el calor intenso del secador, y es mejor mantenerlo hidratado y dejarlo al aire libre el mayor tiempo posible, sin exponerlo al sol ni al exceso de frío. Tampoco es necesario rapar si no es necesario, pero conviene un corte cómodo. Por otro lado, es recomendable no teñir el pelo para no añadir más agentes agresivos a este proceso que ya de por sí lo es. “Hay que evitar el contacto del producto de coloración con el cuero cabelludo porque los pigmentos de las coloraciones (independientemente de si son naturales o tintes clásicos) tienen un potencial alergénico”, dice Guerrero.



bienestar • lvr

✔ En caso de caída intensa parcial o total: cortar el pelo al cero e hidratar y cuidar con máxima protección la piel del cuero cabelludo.

✔ Prótesis capilares: soluciones como pelucas, turbantes o pañuelos ayudan a que la persona se reconozca y mantenga su identidad. Conviene seguir las instrucciones del fabricante, si bien es recomendable dejar que la piel respire al menos 6-8 horas diarias.

SÍNDROME MANO-PIE Y OTRAS COMPLICACIONES

Es habitual poner el foco en la higiene del rostro o el cuerpo, y olvidarse de las extremidades que también sufren sequedad extrema, grietas y cambios de sensibilidad con la enfermedad. Pero “es uno de los efectos secundarios de los que menos se habla y que más pillan por sorpresa a los pacientes oncológicos, porque las manos y los pies suelen verse especialmente afectados: sequedad, grietas, cambios de sensibilidad”, asegura Guerrero, quien agrega a la ecuación el síndrome mano-pie (eritrodisestesia palmoplantar), una reacción cutánea de la quimioterapia y las terapias dirigidas caracterizada por enrojecimiento, dolor, hinchazón, descamación y ampollas en las palmas y las plantas. Generalmente surge 3-6 semanas tras el inicio del tratamiento y afecta a la movilidad y la calidad de vida.

La especialista propone una higiene suave, secado minucioso (especialmente entre los dedos para evitar los hongos), hidratación frecuente y protección contra el frío, el calor (la piel no termoregula igual) y la fricción, sin olvidar que el calzado debe ser cómodo y transpirable.

Debido al efecto de los agentes quimioterápicos en la matriz ungueal (zona de crecimiento de la uña), es frecuente que aparezcan alteraciones de la velocidad y la forma del crecimiento de las uñas; pueden aparecer estrías (arruguitas en la uña) verticales y horizontales, reblandecimiento o engrosamiento. Incluso las uñas pueden llegar a caerse o alterar su coloración, ya sea por pigmentación de melanina o por depósitos de sustancias en las células de la matriz ungueal.

Las uñas pueden volverse frágiles, estriadas, oscurecerse o incluso despegarse parcialmente. “Deben llevarse cortas (para evitar que se enganchen y se quiebren, y además se reduce el riesgo de arañazos), limpias y bien hidratadas, y nada de quitarse las cutículas (barreras naturales); son

En la guía *Consejos higiénicos y dietéticos*, del Hospital QuirónSalud, se indica una serie de medidas generales para que los medicamentos no afecten tanto a la persona mientras el organismo los elimina, lo que sucede habitualmente durante las 48 horas posteriores al tratamiento. La mayor parte, a través de los líquidos corporales (la orina, las heces fecales y el vómito), que pueden ser bastante irritantes para la piel. Por eso, conviene tener en cuenta:

- ✔ Vaciar dos veces la cisternilla tras usar el inodoro.
- ✔ Antes, bajar la tapa para evitar que salpique.
- ✔ Sentarse en el inodoro reduce el riesgo de salpicaduras.
- ✔ Lavarse las manos con jabón y agua tibia tras haber usado el inodoro, secar las manos con toallas de papel y desecharlas en el cesto de basura.
- ✔ Utilizar guantes para recoger excretas y vómitos.
- ✔ Lavar en la lavadora (no a mano) y con agua caliente la ropa o las sábanas que contengan líquidos corporales.

preferibles las limas a los cortaúñas para evitar cortes involuntarios”, dice Guerrero. La experta sostiene que conviene evitar esmaltes agresivos, quitaesmaltes con acetona y manicuras invasivas, aunque sí se pueden usar productos fortalecedores.

ESPERAR A QUE LAS CICATRICES CIERREN

Para el mantenimiento de las cicatrices hay que seguir siempre las pautas del personal facultativo que ve el caso concreto y puede aconsejar el mejor protocolo. Las cicatrices deben mantenerse limpias, lavarse con agua templada y jabón neutro y secarse suavemente con gasas o una toalla limpia. Deben evitarse los limpiadores con alcohol o con perfumes, los exfoliantes y los productos no indicados por el profesional sanitario. “Una vez cerrada la herida, una hidratación específica, seguramente prescrita por el médico, ayuda a mejorar la calidad del tejido”, detalla la experta. ●

