

8

APLICACIÓN DE TÉCNICAS DE ENTRENAMIENTO EN EL CUIDADO PERSONAL

Contenidos

1. Asesoramiento en cuidados antes del tratamiento
 - 1.1. Cosméticos y cuidados específicos
2. Asesoramiento en cuidados durante el tratamiento
 - 2.1. Colocación, higiene y mantenimiento de posticería y complementos
 - 2.2. Pautas de higiene y cuidado de la imagen personal
 - 2.3. Pautas de automaquillaje
 - 2.4. Aspectos básicos en el automaquillaje
3. Asesoramiento en cuidados después del tratamiento
 - 3.1. Técnicas de recuperación de los hábitos estéticos habituales

La piel, el cabello, las uñas y otras zonas del cuerpo sufren transformaciones como consecuencia de los tratamientos médicos, y es importante desarrollar nuevos hábitos de higiene y de cuidados específicos aplicando los productos apropiados en cada caso.

Verse bien ayuda a sentirse mejor, y ese bienestar permite afrontar la enfermedad con un estado de ánimo fortalecido y un elevado nivel de autoestima.

I. ASESORAMIENTO EN CUIDADOS ANTES DEL TRATAMIENTO

Recomendación

Recomendaremos a la usuaria que cuando comience a caérsele el cabello acuda a vernos para pasarle la maquinilla y colocarle la peluca.

Las cejas y las pestañas tardan más en caerse y muchas veces no lo hacen del todo. Para no perder la forma de las cejas, aproximadamente tres semanas antes de comenzar el tratamiento de quimioterapia se puede realizar una micropigmentación o *microblading*.

La piel también sufre alteraciones y se deshidratará, se volverá más sensible y seca. Prepararla para todos estos cambios ayudará a atenuar los efectos secundarios.

El asesoramiento profesional a una usuaria que comenzará el tratamiento de quimioterapia será sobre el pelo, la piel y las uñas. El efecto más visible de este tipo de tratamiento médico es la pérdida del cabello, que puede ser total o parcial.

Generalmente el cabello comienza a caerse a las dos o tres semanas después de haber recibido la primera sesión de quimio. En los días anteriores al comienzo de la caída, el cabello se torna más frágil, pierde brillo y puede quebrarse al peinarlo. Después de recibir el segundo ciclo de quimioterapia la caída es mayor y puede ser total.

Es recomendable tener la peluca preparada antes de que comience la caída del cabello. Así evitaremos la angustia que produce la incertidumbre de pensar qué apariencia se tendrá sin cabello.



1.1. COSMÉTICOS Y CUIDADOS ESPECÍFICOS

Comenzar la lucha contra esta enfermedad requiere introducir nuevos hábitos en el cuidado personal. Habrá que dedicar más tiempo a la higiene diaria y a desarrollar rituales preventivos de preparación de la piel para minimizar los efectos secundarios de los tratamientos médicos sobre ella.

Hay que aconsejar el cambio de la cosmética habitual por otros productos con principios activos que ayuden a:

- ▶ Reforzar la barrera protectora cutánea.
- ▶ Calmar las irritaciones y la sensación de picor debidas a la sequedad cutánea.
- ▶ Nutrir e hidratar la piel.
- ▶ Prevenir la aparición de reacciones cutáneas.

2. ASESORAMIENTO EN CUIDADOS DURANTE EL TRATAMIENTO

Durante el tratamiento de quimioterapia la usuaria tendrá que cuidar su pelo, cabeza, piel, manos, cejas y pestañas y, también, tendrá que tener un cuidado especial con su higiene general.

Antes de la caída del cabello

- Emplear siempre champú suave.
- Utilizar habitualmente mascarilla para el cabello.
- Secar el pelo al aire o con un secador a baja temperatura.
- No emplear cepillos para marcar el cabello mientras se seca.
- No teñir el pelo ni hacer permanentes o mechas.



Cuando no hay cabello

- Hidratar el cuero cabelludo.
- No usar pegamentos para asegurar la peluca.
- Proteger el cuero cabelludo de las inclemencias del tiempo con peluca, gorro o pañuelo.
- Usar protector solar en el cuero cabelludo.
- Pasar sin peluca de seis a ocho horas diarias.





2.1. COLOCACIÓN, HIGIENE Y MANTENIMIENTO DE POSTICERÍA Y COMPLEMENTOS

La adaptación a la nueva imagen es un proceso en cierto modo complicado y necesita de un entrenamiento diario para aprender a desempeñar las tareas específicas. Este tiempo será mayor al principio pero paulatinamente se irá acortando a medida que la persona se afiance en las nuevas habilidades, hasta que la ejecución resulte casi automática.

Aconsejaremos a las usuarias que se armen de paciencia y dediquen el tiempo necesario cada día. Hay que practicar el maquillaje, la colocación de pañuelos de distintas formas y de la peluca.

Para colocarse la **peluca** de forma adecuada y que resulte muy natural se siguen estos pasos:

- 1 Familiarizarse con el sistema de sujeción de la peluca.
- 2 Asegurarse de que las bandas de sujeción están correctamente ajustadas al tamaño de la cabeza, sin presionar demasiado ni quedar flojas.
- 3 Colocar la peluca sobre la cabeza.
- 4 Mantener un dedo sobre la zona del frontal de la peluca que se ubicará en el centro de la frente.
- 5 Colocar la peluca sobre la cabeza y suavemente ir extendiéndola sobre el cuero cabelludo centrandolo el dedo sobre la frente.
- 6 Estirar suavemente el resto de la peluca sobre la cabeza.
- 7 Asegurarse de que las dos patillas están a la misma altura. No hay que agacharse para colocar la peluca desde atrás. Hacer esto le dará a la peluca un aspecto descentrado.

Si no se consigue colocar correctamente la peluca en el primer intento, reorientar la peluca y volverla a ubicar. Una vez que tu peluca esté completamente situada, ya se puede peinar.



2.2. PAUTAS DE HIGIENE Y CUIDADO DE LA IMAGEN PERSONAL

En la piel del rostro

Un efecto muy común que la quimioterapia provoca sobre la piel es la hiperpigmentación o **aparición de manchas**. Para intentar evitar su aparición se recomienda:



- Emplear sustancias humectantes y emolientes.



- Usar productos suaves y neutros.



- La limpieza de la piel del rostro debe hacerse dos veces al día, por la mañana y por la noche.



- Utilizar jabones y geles con la mínima cantidad posible de detergentes.
- Las cremas corporales serán muy hidratantes, sin perfumes ni colorantes.





La higiene de la piel

La higiene de la piel es sumamente importante ya que de ella depende la buena absorción de los productos hidratantes que se aplicarán después de la **ducha diaria**:

- El tiempo de duración de la ducha puede oscilar entre 5 y 10 minutos.
- La temperatura del agua será de 30 a 35 grados centígrados.
- Conviene alternar chorros de agua fría y caliente para activar la circulación.
- No frotar la piel con cepillos o esponjas duras.
- Utilizar geles suaves y con pH de 5,5.

En las uñas

Debido a los tratamientos médicos las uñas pueden sufrir alteraciones como:

- Engrosamiento.
- Reblandecimiento.
- Estrías verticales y horizontales.
- Cambios en la forma.
- Cambios en el color.

Teniendo en cuenta estas alteraciones, al realizar la manicura y pedicura se tomarán las siguientes precauciones:

- 1 Mantener las uñas cortas.
- 2 Usar productos hidratantes y regeneradores a diario para evitar que las uñas se rompan en capas o se estríen.
- 3 No cortar cutículas, ni utilizar alicates, cuchillas o cualquier otro material punzante o de corte.
- 4 No maquillar las uñas.
- 5 No usar uñas postizas.



CONTRAINDICACIONES
COSMÉTICAS



Durante el tratamiento de quimioterapia hay una serie de contraindicaciones en el uso de cosméticos que hay que respetar:

- No utilizar perfumes directamente sobre las zonas donde se aplica radioterapia.
- No aplicar desodorante en la axila sometida a tratamiento de radioterapia.
- No usar cremas para eliminar manchas de la piel o despigmentantes.
- No usar autobronceadores.
- No realizar limpiezas de cutis.
- No utilizar jabones que contengan tensioactivos oleosos.
- No utilizar cosméticos antiedad que contengan ácidos retinoides, salicílico o glicólico.
- No utilizar ningún tipo de exfoliante para la piel.
- No realizar micropigmentaciones ni tatuajes.

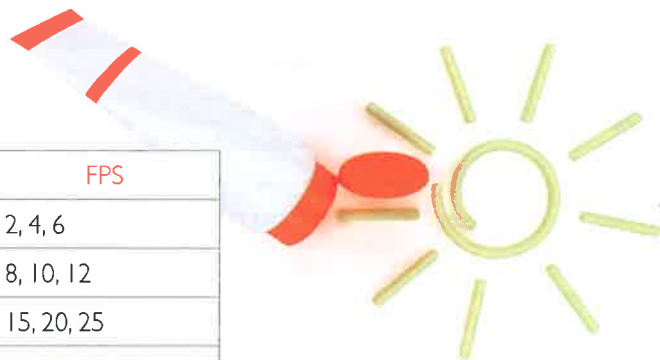
Criterios de selección y utilización de filtros solares

La exposición al sol hace que la piel absorba radiaciones perjudiciales como las ultravioletas —UVA y UVB— que son las que provocan los cánceres de piel y las quemaduras solares.

Los filtros solares son productos que, aplicados sobre la piel, tienen la capacidad de detener la acción de estas radiaciones. El factor de protección solar, llamado índice FPS, es el grado de protección frente a las radiaciones ultravioletas e indica el número de veces que el producto fotoprotector aumenta la facultad que tiene la piel de defenderse de las quemaduras solares.

En función del FPS los fotoprotectores se clasifican en:





Tipo de fotoprotector	FPS
Bajo	2, 4, 6
Medio	8, 10, 12
Alto	15, 20, 25
Muy alto	30, 40, 50, 50+



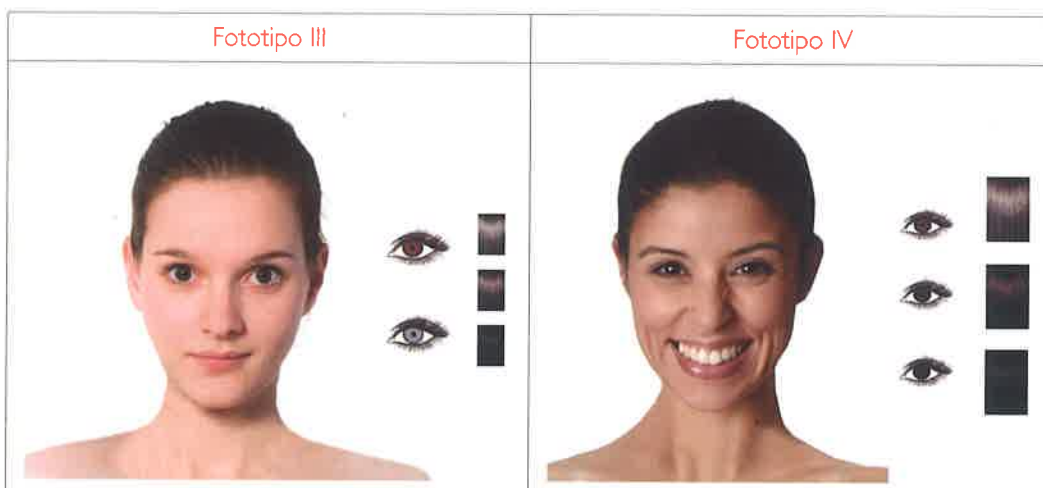
Para que los fotoprotectores solares sean efectivos, hay que seguir estas pautas:

- ▶ Utilizar el protector solar adecuado al tipo de piel.
- ▶ Aplica el producto con la piel seca
- ▶ Extender el producto por todas las zonas expuestas, incluidas las orejas y el cuero cabelludo.
- ▶ Aplicar el fotoprotector media hora antes de comenzar la exposición al sol.
- ▶ Volver a aplicarse el producto después de cada baño o cada dos horas.

El factor de protección necesario según el fototipo es el siguiente:

	Fototipo I	Fototipo II
	 	 
Se broncea	Nunca	Pocas veces
Se quema	Siempre	Siempre
Ojos	Azules	Azules/verdes
Cabellos	Pelirrojo	Rubios
Piel	Pecosa	Blanca en invierno
FPS	50+	30-50

La fotocopia no autorizada es un delito castigado por la ley. Art. 270 Código Penal



	Fototipo III	Fototipo IV
Se broncea	Siempre	Siempre
Se quema	Raras veces	Nunca
Ojos	Marrones/gris	Marrones/negros
Cabellos	Castaños	Negros
Piel	Morena clara en invierno	Morena racial
FPS	15-20	6-10

2.3. PAUTAS DE AUTOMAQUILLAJE

El cuidado de la propia imagen resulta especialmente importante cuando por distintas causas se ha producido la caída del cabello de forma total o parcial. Si además también se ha perdido el pelo de las pestañas y cejas, asesorar a la usuaria sobre los recursos que puede utilizar puede serle de gran ayuda.

Recuerda

Las cejas tienen una gran influencia en la capacidad expresiva del rostro, por ello es importante insistir sobre los cosméticos y técnicas que se deben utilizar en su maquillaje teniendo en cuenta estos puntos:

- 1 Utilizar productos en los que el color se acerque lo más posible al natural.
- 2 Definir puntos de referencia para conseguir un efecto armonioso.
- 3 No utilizar lápiz de ojos para maquillar las cejas ya que es demasiado grueso, existen lápices y sombras especiales para este fin.
- 4 Utilizar productos semipermanentes que se mantengan durante todo el día.
- 5 Si las cejas solo se han despoblado hay que rellenarlas dibujando pelos pequeños.
- 6 Si el pelo ha desaparecido totalmente hay que intentar redibujarlas lo más naturalmente posible, para ello existen plantillas que permiten definir el dibujo de manera más fácil y sencilla.

MAQUILLAJE



2.4. ASPECTOS BÁSICOS EN EL AUTOMAQUILLAJE

El maquillaje de fondo

Es preferible que sea de textura fluida y el tono siempre lo más parecido al de la propia piel. Para proporcionar mayor luminosidad se pueden mezclar con el maquillaje unas gotas de base iluminadora. Si hay discromías utilizar correctores de color.



Los labios

El labial, mejor de textura cremosa y en colores suaves, ha de ir en armonía con el tono de la piel. Definir la línea con perfilador del mismo tono y difuminarla ligeramente para fundirla con el labial.



Colorete

Un toque de rubor suave es casi imprescindible para conseguir un aspecto más luminoso y saludable del rostro.



Antes del maquillaje.

Las cejas

Tienen una gran influencia en la expresión del rostro y, en estos casos, suele ser uno de los puntos débiles. Elegir muy bien el tono y utilizar lapicero y sombra. Su aplicación ha de ser muy cuidadosa, dibujando suavemente los pelillos y rellenando con sombra del mismo color.



Maquillaje de los ojos

- **El delineado:** ayuda a disimular la pérdida parcial de pestañas. Si dibujamos puntitos, sobre todo en el párpado inferior, crearemos un efecto óptico muy parecido al de las pestañas. Es mejor utilizar lapicero que proporciona un efecto más suave que el *eyeliner*. Si dibujamos una línea se puede difuminar un poco con sombra del mismo color para dar mayor suavidad al acabado.
- **Las sombras:** han de ser discretas, en tonos neutros y en armonía con el color de los ojos. Utilizar toques de luz con color blanco en el lagrimal y debajo de la ceja en el extremo final, para crear un efecto óptico de elevación de la ceja y aportar mayor luminosidad a la mirada.
- **Máscara de pestañas:** si hay todavía pestañas se pueden maquillar utilizando máscaras hipoalérgicas. Mejor en tonos marrones.



Consejos profesionales

- La aplicación del maquillaje ha de ser especialmente cuidadosa y elaborada para dar luminosidad al rostro y conseguir un acabado natural.
- Es muy importante que la piel se haya preparado previamente, debe estar limpia e hidratada.
- Utilizar también una base hidratante y protectora para los labios.
- Elegir muy bien el color del fondo de maquillaje, para ello se debe probar en la zona de la mandíbula y observar cuál es el más parecido al de la piel. Nunca oscurecer y, dentro de la gama elegida, hay que procurar que tienda ligeramente a rosado.
- Es mejor utilizar cosméticos hipoalérgicos y muy hidratantes.
- Si es necesario utilizar corrector, hay que difuminarlo muy bien para fundirlo con la piel. Huir de los maquillajes exagerados o texturas demasiado cubrientes.
- Se debe evitar el uso de cejas y pestañas postizas ya que el pegamento puede causar irritación en la piel. En casos puntuales, como tener que asistir a una fiesta, se pueden utilizar pestañas postizas haciendo antes el test de alergia al pegamento.
- En cuanto a la prótesis capilar por su importancia merece un capítulo aparte, pero la cliente se debe sentir cómoda y hay que ayudarla a que los cambios producidos por la enfermedad sean los menos posibles.

3. ASESORAMIENTO EN CUIDADOS DESPUÉS DEL TRATAMIENTO

Cuando se finaliza el tratamiento de quimioterapia hay que dejar pasar unas seis semanas antes de comenzar a realizar tratamientos capilares, faciales y corporales más intensos. Este período de tiempo es importante respetarlo para dejar que el organismo elimine los restos de químicos que ha recibido.

El cabello vuelve a salir aproximadamente a los 30 días de terminar el tratamiento de quimio, porque regresa la actividad papilar y los folículos cobran vida nuevamente. En el único caso en que no se recupera el cabello es cuando se recibió radioterapia en la cabeza, porque la piel del cuero cabelludo cicatriza como consecuencia de la quemadura que produce este tratamiento.

El asesoramiento profesional para después del tratamiento de quimioterapia ha de tener en cuenta lo siguiente:



- ▶ El cabello comenzará a crecer fino y débil y con distintas densidades en cada zona de la cabeza. Es conveniente rasurar este primer cabello para conseguir un crecimiento parejo.

- ▶ El pelo suele salir con diferencias en cuanto a color (más oscuro o con más cantidad de canas) y forma (en muchos casos nace rizado o encrespado).

- ▶ Tratar el cabello y el cuero cabelludo con productos para fortalecerlos.
- ▶ Realizar masajes en el cuero cabelludo para activar la circulación e hidratarlo.
- ▶ No aplicar tintes en el cabello antes de cuatro meses después de haber terminado el tratamiento de quimioterapia.
- ▶ Realizar el test de alergia antes de decidir la aplicación del tinte en el cabello.
- ▶ Es recomendable utilizar cada vez menos la peluca, para favorecer la oxigenación del cuero cabelludo y del nuevo pelo.
- ▶ Hacer un nuevo análisis de la piel del rostro y del cuerpo para determinar los cosméticos que ahora son necesarios.
- ▶ Verificar qué tipo de tratamientos faciales y corporales se necesitan: antiarrugas, de regeneración de la piel, hidratantes, etc.

3.1. TÉCNICAS DE RECUPERACIÓN DE LOS HÁBITOS ESTÉTICOS HABITUALES

Volver a las costumbres estéticas habituales es un proceso más o menos largo, dependiendo de las secuelas del tratamiento, el estado de ánimo y los cuidados que se hayan realizado durante los ciclos de quimioterapia. Es necesario adaptarse a la nueva imagen y para conseguirlo no se debe ser impaciente ni marcar metas muy concretas.

Algunas personas pueden tener dificultades para aceptar su imagen al sentirse menos atractivas o al temer ser rechazadas o tratadas de forma diferente. Esto ocurre sobre todo en las más jóvenes o para las que su imagen es lo más importante.

Tras la finalización de los tratamientos hay efectos secundarios que, si bien son temporales, es necesario aceptarlos sabiendo que irán desapareciendo poco a poco.



Cabello

- A los 30 días comienza a crecer nuevamente.
- A los 4 meses se pueden realizar cambios de color.
- Dejar de usar la peluca cuando el cabello tenga un largo con el que la usuaria se vea favorecida.
- Tratarlo con mucho cuidado con champú y acondicionadores suaves durante los 6 primeros meses después de haber terminado el tratamiento.
- Las cejas y pestañas tardan más en caerse que el cabello, y se recuperan también más tarde.

Uñas

- Pueden crecer más débiles y tardar hasta 4 meses en recuperar su resistencia habitual.
- La hiperpigmentación de la placa ungueal puede tardar en desaparecer de 1 a 6 meses.
- Pueden pintarse sin problema.

**Piel**

- Hipersensibilidad, sequedad, pigmentaciones, irritaciones, etc. irán desapareciendo en períodos de tiempo variable, desde un mes hasta varios años después.



Supuesto final: asesoramiento integral

Una cliente de 30 años que comenzará el tratamiento de quimioterapia en breve, nos consulta pidiendo asesoramiento sobre todos los aspectos posibles con respecto a los cambios que se producirán en su imagen.

Tiene los ojos castaños y el cabello castaño con mechas más claras. Lleva una melena corta sin flequillo y su cráneo es mesocéfalo con la nuca levemente braquicéfala. Tiene un aspecto cuidado y va bien maquillada.

Aunque no desea cambiar su imagen actual, quiere probar, antes de decidirse, algunos estilos de pelucas y comprobar cómo se verá con ellas.



Determinar

- Cómo crees que podrías ayudarla en la entrevista.
- Cómo solventarías sus dudas con respecto a:
 - Momento en el que se le caerá el pelo, y en que le crecerá de nuevo.
 - Si perderá las cejas y pestañas.
 - Si la peluca será muy llamativa.
 - Posibles peinados con la peluca.
 - Cuidados de la peluca.
 - Problemas con la peluca los días de viento.

Especificar recomendaciones sobre

- Cuidados antes, durante y después de la quimioterapia.
- Cuidados recomendados y cuidados contraindicados.
- Complementos para usar en casa y en la calle.
- Colores más adecuados.
- Cuidados de la piel.
- Recomendaciones de maquillaje.
- Cuidados de las manos y los pies.

Asesoramiento sobre la elección de las características y estilo de peluca

- Argumentación sobre las cualidades que ella desea de la peluca y cuál sería la más indicada de acuerdo a sus expectativas.
- Consejos profesionales sobre los pros y contras de los distintos tipos de pelucas.
- Anotar finalmente las características de la peluca, argumentando brevemente la elección:
 - Tipo de armadura.
 - Tipo de material (natural o sintético).
 - Modelo de peluca (picada o mixta).
 - Detalles de cada zona: frontal, patillas, remolinos, rayas.
 - Color del cabello.
 - Tipo de cabello: liso, aguado, ondulado, rizado, ensortijado.
 - Grosor del cabello: fino, medio, grueso.
 - Densidades del cabello en cada zona: frontal, patillas, nuca alta, nuca baja y coronilla o vertex
 - Largo del cabello.
 - Sistema de sujeción.
 - Cuidados de la peluca en el salón de peluquería y en el domicilio de la cliente.
 - Rellenar la ficha de cliente.

La fotocopia no autorizada es un delito castigado por la ley. Art. 270 Código Penal

Temas a debate

Moderador: profesor de la asignatura.

- ¿Puede un componente psicológico provocar una alopecia universal?
- La alopecia en los niños. ¿Puede una peluca ayudar a la integración social de una niña con alopecia universal?
- Una niña de 11 años, que ha perdido el cabello por un tratamiento oncológico, acude al salón acompañada de su madre. La madre desea que su hija lleve peluca y la niña, en principio, lo rechaza. ¿Cuál consideras sería la actitud profesional que debe asumir el peluquero en este caso?