



Benítez, enfermera de Oncología de Osakidetza, e Hidalgo, oncóloga médica de Osakidetza, frente a la puerta del Hospital de Día Oncológico del HUA-Txagorritxu. Foto: S. MacDonald

LOS CUIDADOS DE LA PIEL DE PACIENTES CON CÁNCER TAMBIÉN VAN A CONSULTA

● **Informar** de los efectos secundarios del tratamiento y **prevenirlos** forman parte del día a día en el Hospital de Día Oncológico del HUA-Txagorritxu

Agurtzane Salazar

VITORIA Un tratamiento oncológico también despierta inquietudes entre los pacientes por los efectos secundarios que pueden manifestarse en la piel, pelo y uñas. “En cuanto a cuidados, hay muchísimas dudas: todas”, resumen María Hidalgo, jefa de Servicio de Oncología Médica, en funciones, del Hospital Universitario Araba (HUA)-Txagorritxu y Beatriz Benítez, enfermera supervisora del Hospital de Día Oncológico. Por eso, en

sus consultas, es fundamental informar de los mismos con el fin de que adopten medidas preventivas y de cuidado, “acompañándonos y adelantándonos” a los posibles efectos secundarios, al saber ya el tipo de tratamiento oncológico que van a recibir.

“A los pacientes hay que explicarles absolutamente todo lo que les puede ocurrir y cuándo deben consultar, porque lo mejor es la prevención. Cuanto antes se produzca la consulta, siempre vas a ser capaz de revertir la situación

con anterioridad”, aclaran Hidalgo y Benítez.

UÑAS En cuanto a los efectos secundarios, “la mayor preocupación” de todos los pacientes, especialmente para las mujeres, tiene que ver con la caída del cabello o de uñas. Esto último, como precisa Hidalgo, se denomina onicólisis, y tiene diferentes grados, “pero habitualmente es reversible, de manera que una vez que finaliza el tratamiento, la uña crece sana de raíz”.

“Sí, es verdad” –agrega Benítez–

que les cambia igual la tonalidad. Siempre tiendes a decirles que no se pinten las uñas, pero todos dicen, que no quieren que les vean con las uñas así. Entonces, siempre tenemos truquitos, y les enseñamos”.

PIEL Lo importante es “el cuidado de la piel en todo paciente, independientemente del tratamiento que vaya a llevar, es indispensable. Fundamental”, subrayan estas profesionales. “Nosotros, ya antes de que empiecen el tratamiento, vamos adelantándoles, que es un momento de

cuidado, y debemos decirles que pasan a ser únicos y exclusivos para ellos mismos: primero yo, luego yo y después yo”.

Y que eso empieza por ser muy consciente de que todos estos tratamientos van a producir una afectación directa: “Mayor sequedad, mayor irritación, más tendencia al prurito. Por ejemplo, hay un tema del que nadie habla, que es el relacionado con el tema genital, que también se afecta y también requiere de un cuidado. Desde que lo estamos abordando de manera clara, el *feedback* del paciente es exquisito. Sobre todo entre mujeres, donde la zona mucosa está mucho más ampliada”, detalla Benítez.

Por eso, el primer paso es recordar “la importancia de la hidratación”, que no es necesaria ninguna crema especial, sino aquella que ellos estén utilizando, “salvo que empiecen con alteraciones específicas, entonces sí les decimos que estén testadas para pacientes oncológicos”.

Y luego, evitar la exposición solar y segundo, ponerse “protección solar total, siempre”, incluso cuando esté nublado o viendo la tele “porque creen que porque están en su casa el sol no les da. Pero nosotros decimos que cuando están en los salones, por



Neceseres del taller 'Ponte guapa, te sentirás mejor'. Foto: Jorge Muñoz



Atín y Pacha (voluntarias) con Medina, coordinadora del taller.

ejemplo, si tienen grandes ventanas, la protección debe de estar también". Aparte que la crema del sol no evita que te tengas que poner además hidratación. "Porque la gente piensa que como ya me ha dado la crema del sol, ya no me tengo que echar hidratación. Error".

Además, hay fármacos que tienen fototoxicidad, "una reacción exagerada cuando te expones al sol, por estar tomando esa medicación".

CABELLO Sobre la caída del cabello, hay algunas quimioterapias que causan alopecia en un 80-90% de los casos, otras que suelen un 10 o 20%, y luego hay terapias dirigidas o

inmunoterapias que suelen no causarla. Si se espera la caída del cabello, comienza "sobre los 15-20 días de empezar la primera sesión". Puede ser en cualquier lado, "pero la evidencia dice que tarda más en caerse cejas y pestañas". Pero antes de que empiece el tratamiento, es cuando habría que hacerse la micropigmentación de cejas, para evitar luego riesgo de infecciones.

Una vez que se ha caído el pelo, hay que seguir hidratando el cuero cabelludo, para mejorar la salud de la piel en esta parte del cuerpo.

Si deciden ponerse peluca, las profesionales les recomiendan cremas más específicas para cuidarlo. Y sobre el tipo de champús, "siempre neutros, los más naturales posibles".

Cuando se termine el tratamiento, a partir del mes ya empieza a crecer. Y nada de que esté más débil. "No, no, al revés. Más fuerte. La tendencia es de un pelo muy fuerte y muchas veces más rizado. Recupera sus características como al año, año y pico". Si deciden teñirse el pelo, "sin amoniacos". Y cuando se lo laven en casa, "les recomendamos que se lo sequen al aire, o que utilicen secador con el aire más frío y peinarse con un cepillo suave". ●

"En cuanto a cuidados, hay muchísimas dudas: todas", explican profesionales del Hospital de Día Oncológico del HUA-Txagorritxu

Siempre recuerdan la importancia de la hidratación y una de las preocupaciones principales es la caída de cabello y uñas

Cuando el espejo devuelve la sonrisa

DNA ASISTE EN EL HUA-TXAGORRITXU AL TALLER 'PONTE GUAPA, TE SENTIRÁS MEJOR', DE LA FUNDACIÓN STANPA QUE DA CONSEJOS DE PIEL Y DE MAQUILLAJE A PACIENTES CON CÁNCER

A. Salazar

“**H**oy es como el día de Reyes. Empieza lo divertido: abrid los neceseres porque ni yo misma sé los productos de cosmética o maquillaje donados que hay por más de 30 empresas, patronos y colaboradores”, decía Edilia Medina a la docena de participantes reunidas el pasado jueves 17 en el Hospital Universitario Araba (HUA)-Txagorritxu del taller gratuito internacional (*Look Good Feel Better*), que en el Estado se conoce como *Ponte guapa, te sentirás mejor*. Se retomó en este mes de septiembre, tras el parón de las vacaciones, para devolver la mirada y la sonrisa en el espejo a las mujeres con cáncer a través de consejos de cuidado de la piel y de maquillaje. El objetivo es que recuperen su bienestar personal, ya que los efectos secundarios derivados de los tratamientos oncológicos tienen consecuencias directas en su autoestima, en su manera de verse y en la relación con los demás.

80 HOSPITALES Para ello, desde hace más de 12 años, la Fundación Stanpa, organización sin ánimo de lucro promovida por Stanpa, la asociación nacional de perfumería y cosmética, promueve estos talleres en más de 80 hospitales de la geografía española, acompañando cada año a más de 2.500 personas.

En el HUA- Txagorritxu lo hace en colaboración con Osakidetza y Contra el Cáncer de Álava, con una periodicidad bimensual. “Y gusta, hay demanda. El aforo máximo siempre es de doce personas por sesión”, aclaraba Medina, coordinadora de los mismos.

En cada una, profesionales voluntarias de la industria cosmética enseñan a las pacientes los 12 pasos esenciales para el cuidado su piel más sensible y deshidratada, a recuperar sus cejas con maquillaje y el uso de protección solar. Y las participantes disfrutan y practican con esos productos donados.

Aunque se imparten de 12.00 a 14.00 horas, Medina acude antes para que todo el material esté listo para cuando vengan las pacientes. En la mesa grande de una sala del hospital de día, donde se reúnen todas, coloca un neceser, frente a cada asiento, junto a un espejo, discos desmaquillantes y bastoncillos, en lugar de brochas, para que sea “lo más higiénico posible”.

Y los talleres no son solo para mujeres. El HUA-Txagorritxu, de hecho, fue el que hizo la experiencia piloto para el programa *Men*, que va dirigido a hombres, para enseñarles también cómo cuidar su piel y mitigar los efectos secundarios de la medicación y el tratamiento del cáncer. E incluyen también consejos para el cuidado de la barba para un afeitado seguro.

En este contexto, tanto en los talleres femeninos como masculinos, el cuidado de la imagen personal deja su apariencia más frívola, al ayudar a recuperar rutinas y dedicar tiempo al autocuidado. Es ese tan necesario “ratito para ellas mismas, de priorizarnos”, como invitaba a hacer Medina, para afrontar el tratamiento con mayor fortaleza psicológica.

Además, también ayudan a compartir tiempo y charlar con otras mujeres. De hecho, como matizaban Elena Atín y María Pacha, dos de estas voluntarias, que les enseñan consejos de cosmética y maquillaje, el impacto de estos talleres se mide en pequeños gestos, como en esas conversaciones que se abren poco a poco: “Aprendes muchísimo de ellas. Y ver la sonrisa que les devuelve el espejo, es gratificante a tope”, destacaban.

Las buenas experiencias de otras compañeras, “de que está muy bien y es muy divertido”, animaron a las vitorianas Mariel Quera, que va a Zuzenak a sesiones de gimnasia dirigida a mujeres con cáncer de mama; a Beatriz Cueros, que se ve “más azulada y con más ojeras” por la *quimio* contra su cáncer de peritoneo; y a Ana, a la que aún no se le ha caído el pelo por llevar pocas sesiones, pero quiere aprender: “Es otra manera de dedicarte tiempo, de aprender y de disfrutar”, coincidían estas tres participantes. ●



La voluntaria Elena Atín con participantes, como Raquel, Beatriz y Mariel de este taller. Foto: Jorge Muñoz