

## Efectos en cabello, piel y uñas

Algunos medicamentos pueden afectar los **folículos pilosos** que es el lugar donde nace y crece el cabello. De ahí que puedas perder parte o la totalidad del cabello mientras te encuentras en tratamiento. La piel o el **sitio de punción venosa**, puede pigmentarse o presentar resequead.

Las **uñas** pueden también volverse oscuras, amarillas, frágiles o presentar fisuras. Aún cuando muchas de estas manifestaciones no son graves, es importante que las conozcas y sepas cómo **prevenir** complicaciones asociadas.

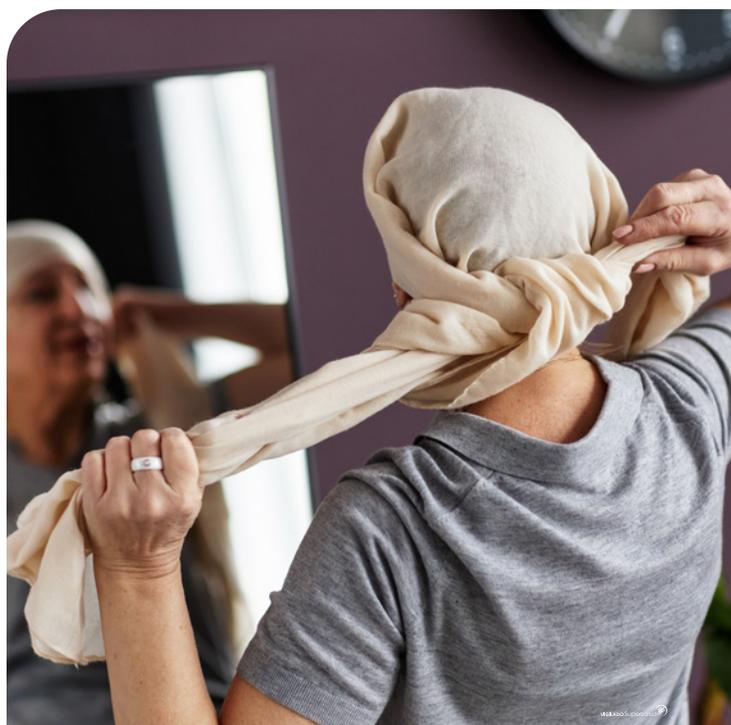
### Caída del cabello

Que el cabello se caiga, pierda brillo o se debilite **depende del medicamento** y la dosis. Ante cualquier duda puede preguntar al personal de salud durante su tratamiento.

### Recomendaciones:

Estas recomendaciones van dirigidas a mantener la sensación de comodidad y **bienestar en tu imagen**. Es importante informarte que no existen métodos eficaces para prevenir la caída del cabello producida por quimioterapia, pero puede mejorar con los siguientes cuidados:

- Utilizar **champús suaves** y crema suavizante para el cabello.
- No secar el cabello a **altas temperaturas** ni utilizar el cepillo para secarlo.
- No **tinturar** el cabello ni hacerle permanentes, ya que esto lo debilita mucho más. **Cortar el cabello** antes de que comience a caerse, hace más fácil el



manejo y se **evitarán dolencias** causadas por la caída (*siempre y cuando tu médico informe que el tratamiento te va a ocasionar caída del cabello*).

- Uso de gorros, pañoletas y sombreros. Las **pelucas** las hay sintéticas o de pelo natural, postizas o permanentes y se pueden encontrar en peluquerías o tiendas especializadas. Existen alternativas digitales o redes de apoyo (*fundaciones*) que facilitan pelucas o enseñan la manera de atar los pañuelos y de verse bien o sentirse mejor cuando se experimenta caída del cabello durante y después de la quimioterapia.

Recordar que la piel del cuero cabelludo ya no está protegida del sol, por lo que debe cubrirte cuando salgas a la calle o utilizar anti solar de **alta protección**.

- Puede aparecer sequedad en el cuero cabelludo, para esto se podrá utilizar una **crema hidratante cutánea**.
- El crecimiento del cabello puede tomar de unos tres a seis meses o crecer durante la quimioterapia; sin embargo, este “nuevo” cabello podrá tener **color y textura diferente**. Aunque existen algunas medidas en el medio que intentan reducir la caída del cabello como utilizar cintas o pañuelos ajustados y bolsas de hielo, no han demostrado mayor utilidad, por el contrario, pueden causar o intensificar dolores de cabeza.
- Compartir siempre tus temores o dudas con el personal médico y de enfermería de la **Unidad de Oncología Ambulatoria de Clínica Portoazul Auna**.

### Reacciones en la piel y uñas

Algunos medicamentos pueden producir este tipo de **efecto secundario**. En algunos casos pueden causar sequedad, descamación o una reacción similar al acné (*depende del medicamento*), la cual se presenta después del inicio de algunos tratamientos. Informa al médico para evaluar las posibilidades de tratamiento y al personal de enfermería para que te proporcione información sobre los cuidados que necesitas.

#### Recomendaciones:

- Utilizar para el baño diario **agua tibia** y **jabón neutro** que no contenga desodorantes ni alcohol.
- Utilizar crema **hidratante** corporal **sin alcohol**, hacer énfasis en áreas de la piel donde vayas a recibir tratamiento de quimioterapia.

- Usar máquina de afeitar eléctrica o tomar precauciones para disminuir el **riesgo de cortadas**.
- Evitar el **rascado y fricción** en la zona, esto puede generar mayor dolor, sangrado, molestia y favorecer la sobreinfección. Usa ropa de **algodón**.
- No tomar el sol directamente, se recomienda en las horas de menor intensidad (*antes de las 9:00 am y después de las 4:00 pm*), usa **bloqueador solar** y ropa adecuada.
- Cumple el **tratamiento dermatológico** ordenado por el médico tratante, si es el caso. No te automediques ni utilices los tratamientos antiacné habituales.
- Usar **calzado cómodo y holgado**, un cuidado extremo en la higiene de pies y manos y evitar los microtraumas. **No compartas** con otras personas implementos como cortaúñas, limas para uñas, corta cutículas.

