

Lola

se involucra en su autocuidado

Guía para el autocuidado en pacientes oncológicos

Caturla

Health & Beauty

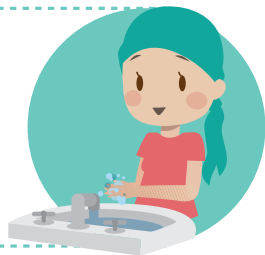
www.caturla.es 965 92 03 42 - 686 43 23 51
C/ Pintor Lorenzo Casanova 56 Alicante

01

Higiene

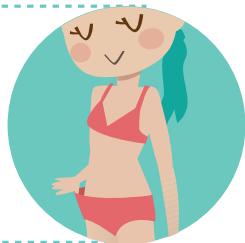
Lávate las manos antes y después de visitar el WC, y cuando regreses de la calle.

Es preferible el lavado de las zonas íntimas para evitar el roce del papel higiénico.



La ropa interior debe ser holgada sin molestas costuras y debes cambiarla a diario.

Evita las cadenas, relojes y pulseras.



Ducha en vez de baño, usa esponjas suaves evitando frotar la piel.

Tienes que ducharte a diario y no compartas tu toalla con nadie. No es para evitar que contagies, si no para que no te contagies tú.



La higiene diaria de los dientes debes hacerla con un cepillo blando.

Si te salen aftas debes consultar con el médico.



Para limpiar la cara usa un jabón neutro o una crema no grasa. Tónicos bajos de alcohol.

Lava las zonas radiadas sólo con agua fresca.



Hidrata a diario cara, cuerpo y cuero cabelludo, con cremas sin perfume.

Si recibes radioterapia no apliques cremas hidratantes el día anterior, y para después de las sesiones consulta con tu médico la crema más adecuada.



Bebe agua abundantemente.



¡Cuidado con la exposición al sol!

Protégete con un alto factor de las radiaciones solares aunque sea invierno y pasees por la ciudad.



Si sufres picores, enrojecimientos o alguna molestia en la piel, pregunta a tu médico, no apliques cualquier crema calmante.



Usa un desodorante sin alcohol.



No tocar granos ni espinillas, ni usar productos antiacné ni exfoliar la piel con productos abrasivos.



Evita los productos con alcohol, eucalipto y alcanfor.

No intentes quitar las marcas que queden tras las radiaciones con peelings ni productos despigmentantes. No te preocupes, poco a poco desaparecerán.

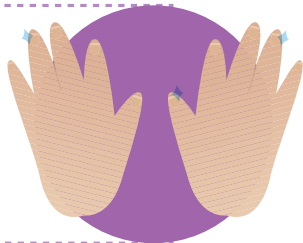
03

Cuidados de las uñas

Mantén las **uñas limpias** y córtalas rectas.

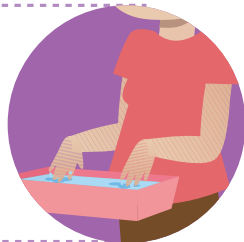
No elimines las cutículas, ya que estas nos previenen de infecciones.

NO a los esmaltes y quitaesmaltes. Son muy agresivos.



Hidrata las uñas con baños de agua templada y masajéalas con vaselina.

NO debes hacerte la manicura ni la pedicura.



Límalas con cuidado respetando los bordes para evitar que se encarnen.

No te muerdas las uñas ni cortes los padrastrós.



Espera a realizarte un piercing o tatuaje para cuando hayas superado las sesiones de quimioterapia. Tu médico te dará las pautas.

Evita las cadenas, relojes y pulseras.

Podrás depilarte con cera fría antes de comenzar el tratamiento, pero una vez comenzado no debes depilarte ni la piel ni las cejas.

Cuidate los labios con vaselina hidratante y si le das color que no sea permanente, ya que suelen ser muy secos.

Los chicos tendrán mucho cuidado al afeitarse, ya que no deben hacerse cortes.



Maquillaje

Podrás maquillarte, pero deja descansar a la piel.

El maquillaje no debe ser graso.

Si quieres tapar las ojeras usa un corrector color beige y si son muy oscuras añádele un poco de rosa.

Para las marcas rojas, couperosis o granitos maquíllalas con corrector verdosos y para los morados o azuladas con corrector amarillento.

Elige una base de maquillaje lo más parecida a tu piel y extiéndela con cuidado.

Cejas

Puedes pintar las cejas con un lápiz marrón o negro, pero quedan mejor usando unas plantillas que permiten hacer el dibujo de las cejas con maquillaje semipermanente.



Ojos

Los ojos los puedes maquillar con tonos alegres, claros o con un poco de toque de marrón.

Si los delneas con Eyer liner los harás más expresivos.

Evita el uso de máscara de pestañas.

No a las pestañas postizas.

Caída del Cabello

El cabello no siempre cae tras las sesiones de quimioterapia. Tienes que preguntarle al oncólogo si a ti te va a caer el cabello.

Si es afirmativo puedes esperar la caída sobre el día diecisiete tras la primera sesión de quimioterapia.

No te alarmes, el cabello no cae de golpe, pero cuando se anuncia es recomendable cortarlo para evitar estar pendiente de él.

El cuero cabelludo debes mantenerlo limpio e hidratado.

Si te decides a llevar una prótesis capilar debes tenerla prevista, así evitarás elegir con demasiada rapidez.

Podrás elegir entre una peluca de cabello de laboratorio o una prótesis capilar de cabello natural pret a porter o realizada a medida. Para ésta última necesitas un poco más de tiempo.

También puedes elegir pañuelos, pañuelos con flequillos, gorros y gorras.

