

Decálogo de cosmética

para profesionales de
oncología, dermatología
y enfermería oncológica

Con el conocimiento
técnico de:



Con la conformidad de:



Decálogo de cosmética

para profesionales de oncología,
dermatología y enfermería oncológica

INTRODUCCIÓN

Durante el tratamiento oncológico, los pacientes tienen dudas sobre aspectos prácticos de su día a día que consultan a su oncólogo, dermatólogo o enfermero oncológico.

El cuidado personal y los problemas físicos que inciden en su aspecto, asociados frecuentemente al tratamiento oncológico, son algunas de esas dudas que llegan a menudo a la consulta del especialista.

Con este documento, la Fundación Stanpa, en base a su conocimiento y experiencia, así como a su contacto diario con los profesionales sanitarios, quiere facilitar al oncólogo, al dermatólogo y a los enfermeros oncológicos respuestas sencillas y rápidas que favorezcan la calidad de vida de sus pacientes ayudando, además, a fortalecer el vínculo de confianza del oncólogo, dermatólogo y enfermero con el paciente, tan necesario durante este período.

Se formulan a continuación las preguntas más frecuentes de los pacientes en relación con estos temas con la respuesta que, de forma sencilla y rápida, puede ofrecerles su oncólogo, dermatólogo o enfermero oncológico.

Si se requiere una explicación más profunda o una demostración práctica, pueden remitir a sus pacientes a la Fundación Stanpa:

fundacionstanpa@stanpa.com

www.fundacionstanpa.com



1

¿Debo cuidar la piel durante el tratamiento oncológico?

El tratamiento oncológico puede producir sequedad en la piel, así como un aumento de su sensibilidad. Por este motivo es muy importante cuidar la piel -tanto la del rostro como la del cuerpo-:

1. Limpieza: con productos suaves. En el caso del rostro, mejor con leches o cremas limpiadoras que con agua micelar o jabones.
2. Hidratación: tanto el rostro como el resto del cuerpo. Al menos, 2 veces al día (mañana y noche) y tantas veces como sea necesario. Utilizar productos hidratantes y/o nutritivos, de fórmulas sencillas que se adapten a su tipo de piel. Consultar con un profesional cosmético en el punto de venta (farmacia, perfumería, centro de estética, venta directa...).
3. Protección solar (ver las preguntas relacionadas con la protección solar).



2 ¿Es necesario utilizar productos cosméticos oncológicos, o productos naturales para el cuidado de la piel, evitando el uso de químicos como los parabenos?

2

No es necesario utilizar productos denominados como "cosmética oncológica" de forma exclusiva. Los productos denominados "cosmética oncológica" están especialmente formulados pensando en las necesidades más frecuentes de la piel del paciente durante este período, pero no tienen por qué ser los que mejor se adapten a cada paciente por su tipo de piel. Por otra parte, su seguridad es la misma que la de cualquier otro cosmético vendido en un punto de venta legal.

Ocurre lo mismo con los productos denominados "naturales", cuyo perfil de seguridad es el mismo que para el resto de los cosméticos. Los ingredientes utilizados en cualquier cosmético legal, incluidos todos los conservantes autorizados y los parabenos, cumplen con la legislación europea vigente y son, por tanto, de uso seguro.



3 *¿Cómo puedo eliminar las manchas que me han aparecido en la piel?*

Las manchas que suelen aparecer durante el tratamiento oncológico pueden ser debidas a cambios hormonales derivados de la propia patología o de su tratamiento. También pueden ser debidas a una mayor fotosensibilidad (sensibilidad al sol), o incluso a una reacción tóxica de la medicación sobre el propio melanocito. En cualquier caso, no van a poder evitarse al 100%, pero sí podemos frenar su aparición o desarrollo con unas sencillas rutinas:

1. Protección de la luz solar: no exponerse directamente, evitar las horas de mayor insolación, protegerse con gorro, gafas de sol y prendas que cubran la piel.
2. Utilización de fotoprotector de factor de protección solar 50+ (FPS50+) sobre todas las zonas expuestas de la piel, con reaplicaciones cada 2 horas.
3. Las recomendaciones en relación con la radiación solar durante el tratamiento oncológico se tienen que individualizar según el tipo de tratamiento, por lo que conviene consultar con el equipo médico.
4. Consultar siempre con el dermatólogo para establecer un diagnóstico. Descartar si se trata de una reacción fototóxica o de un efecto adverso es fundamental para el tratamiento.

4 *¿Cómo debo cuidar el cuero cabelludo cuando no tengo pelo?*

El cuero cabelludo se ha de cuidar como el resto de la piel. Limpiar -en este caso se puede utilizar un champú suave-, secar a toquitos e hidratar tras el secado con la misma crema utilizada para el rostro. Y, lo más importante, aplicar el fotoprotector FPS 50+ aunque se utilice pañuelo o peluca.

5 *¿Cuándo puedo volver a teñirme el pelo?*

En aquellos pacientes que han tenido alopecia como efecto secundario al tratamiento, la primera tinción se podrá realizar unos meses después de la última sesión de quimioterapia que provocó la caída capilar. Se recomienda empezar por una coloración directa, coloquialmente llamada "maquillaje del cabello". Estos productos evitan aquellos ingredientes más susceptibles de generar una posible reacción de sensibilización o alergia. La coloración directa también se recomienda para aquellos pacientes que no han sufrido caída capilar. Antes de pasar a la tinción, es fundamental hacer SIEMPRE Test de alerta de alergia. Es la única manera de detectar si la coloración posterior va a ser segura o no. Independientemente del tipo de coloración (aunque se indique "sin amoníaco" o "natural"), se debe aplicar una pequeña cantidad de producto detrás de la oreja durante 48h. Si aparece rojez o picor, habrá que buscar otras alternativas a la tinción. Para la aplicación de gena (o henna), tinte vegetal y mechas, se deben seguir los mismos consejos.



6 ¿Puedo hacerme la manicura/aplicar esmalte en las uñas?

El oncólogo, dermatólogo y enfermero oncológico deben valorar si existen lesiones en las uñas relacionadas con el tratamiento (sobre todo infección con enrojecimiento, calor e inflamación). Una vez descartadas estas alteraciones, la recomendación sería:

- Cuidar al máximo la hidratación de manos y cutículas utilizando aceites específicos.
- Limar las uñas en lugar de cortarlas: el limado debe hacerse en una sola dirección para evitar estrés en la base de la uña.
- Priorizar la higiene de las uñas manteniéndolas cortas.
- Laca de uñas: EVITAR lacas permanentes o semipermanentes, ya que su eliminación produce una importante degradación de la uña. Son preferibles los colores claros y con base transparente que permita ver y controlar posibles cambios en la uña.
- Si con su tratamiento existe riesgo de infección, se recomienda prudencia con las herramientas de corte; las cutículas se podrán apartar simplemente con un palito de naranja.
- No hacerse la manicura en centros que no ofrezcan un 100% de garantía de higiene



7 Frente a la pérdida de cejas y pestañas, ¿puedo tatuarme o utilizar postizos?

Por la elevada sensibilidad de la piel durante el tratamiento NO se recomienda el tatuaje (o *microblading*) ni los postizos, ya que los pegamentos pueden ser irritantes para la piel. Lo más adecuado es utilizar recursos de maquillaje para lograr un aspecto natural:

Cejas: con la utilización de un lápiz de cejas o producto específico para maquillarlas, y la adquisición de una sencilla técnica para trazarlas, se logrará recuperar la expresión del rostro.

Pestañas: la utilización de un lápiz de ojos o sombra específica, aplicados justo en la base del nacimiento de las pestañas, produce el efecto de las mismas devolviendo la expresividad natural al rostro. Se deben utilizar siempre productos específicos para esta zona y limpiar con productos formulados para el contorno de ojos.



8

¿Puedo usar desodorante durante el tratamiento? ¿Debo evitar los que contengan sales de aluminio?

No hay ningún inconveniente en utilizar cualquier tipo de desodorante todos los días, incluso si ha sido operada de cáncer de mama. Los desodorantes que ofrece el mercado son seguros, incluidos los antitranspirantes que contienen sales de aluminio.

El Reglamento europeo sobre cosméticos regula estos ingredientes para que el producto cosmético sea eficaz y seguro. Si bien es cierto que todos oímos rumores, el Comité Científico sobre la Seguridad del Consumidor dictaminó en 2020 que el aluminio es seguro en todos los productos cosméticos y no causa cáncer.

9

¿Puedo usar cualquier crema de protección solar? ¿Los filtros físicos o pantalla son más seguros? Me han dicho que no use filtros químicos porque algunos son cancerígenos.

Se puede utilizar cualquier producto solar que se encuentre en el mercado siempre que tenga un factor de protección solar 50+ (FPS50+) y que ofrezcan protección de amplio espectro (UVB/UVA/IR y visible). Las cremas de protección solar contienen filtros solares que pueden ser físicos (o inorgánicos), o químicos (u orgánicos). Todos ellos son totalmente seguros y cualquier paciente en tratamiento puede utilizarlos.

Es interesante recordar que, antes de usar el producto se debe revisar la fecha de caducidad (si la tuviese) y prestar especial atención al PAO (periodo tras su apertura). Este PAO indica el tiempo durante el cual el producto cosmético es seguro una vez abierto, si por ejemplo el protector solar tiene un PAO de 12 meses, éste será seguro tras 12 meses desde que se abrió por primera vez.



10

¿Podría utilizar cremas antienvjecimiento rejuvenecedoras o iluminadoras? ¿Exfoliantes y mascarillas?

No hay ningún inconveniente en utilizar cremas antienvjecimiento, rejuvenecedoras o iluminadoras. Sin embargo, durante el período de tratamiento oncológico recomendamos la utilización de productos con fórmulas lo más sencillas posible para minimizar la aparición de cualquier irritación en la piel de la paciente que está sensibilizada por el tratamiento oncológico.

En este sentido, tampoco es muy aconsejable la utilización de cremas exfoliantes tanto corporales como faciales. Sí se puede utilizar mascarillas hidratantes.

Por último, hemos de tener en cuenta que siempre ha de prevalecer el criterio médico, consultando a un oncólogo, a un dermatólogo o a un enfermero.

RECOMENDACIONES

Aquellos pacientes que reciben inmunoterapia o terapia dirigida y presentan toxicidad cutánea como xerosis, descamación, acné, etc., deben consultar siempre con su oncólogo, enfermero oncológico o dermatólogo antes de aplicar cualquier crema o preparado.

Decálogo de cosmética

para profesionales de oncología,
dermatología y enfermería oncológica

Iniciativa de:



www.fundacionstanpa.com