

Hábitos estéticos de niños y adolescentes en tratamiento oncológico



 Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid



Esta versión forma parte de la Biblioteca Virtual de la **Comunidad de Madrid** y las condiciones de su distribución y difusión se encuentran amparadas por el marco legal de la misma.



www.madrid.org/publicamadrid

Edita: Defensor del Menor en la Comunidad de Madrid

Colabora: Asociación Española de Estética Reparadora Integral

Autores: Celia Gil López, (Oncóloga, Hospital Universitario Clínico San Carlos)
Luz M^a Ariza López (Psicóloga, Hospital Universitario Clínico San Carlos)
Ángela Navarro Valladolid

Agradecimientos: ASION (Asociación Infantil Oncológica de Madrid)

Imprime: PISCEGRAF, S.L.

Diseño, maquetación e ilustraciones: Francisco Miguel Lara

Depósito Legal: M-19048-2005

hábitos estéticos de niños y adolescentes en tratamiento oncológico



 Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid

Introducción

Uno de los intereses de naturaleza singular de la Institución del Defensor del Menor es, sin duda, el apoyo a iniciativas de divulgación que favorezcan el conocimiento de situaciones especiales sufridas por la infancia en nuestro entorno. En este contexto se ubica la edición de esta Guía, cuyo objetivo básico se define en el citado interés por exponer, de manera sencilla y próxima, las recomendaciones más sencillas para el cuidado estético de los niños, niñas y adolescentes afectados por las secuelas de los tratamientos oncológicos.

Se trata, pues, de contribuir, conjuntamente con la colaboración de expertos sanitarios en la materia y de la Asociación Española de Estética Reparadora Integral, a comunicar, divulgar y señalar elementos sustantivos de los cuidados corporales indicados para paliar los cambios estéticos que surgen de los tratamientos oncológicos imprescindibles para la atención de la enfermedad, de manera que puedan afrontarse con tranquilidad y conocimiento suficiente las múltiples dudas que pueden surgir a la hora de normalizar la vida cotidiana personal y de relación de los menores afectados por algún tipo de cáncer.

Sirva también para que quienes nos asomamos a sus circunstancias vitales (amigos, profesores, familiares, etc.), asumamos de manera efectiva, no sólo la comprensión de sus dolencias, sino, lo que es más importante, la puesta en escena de la más oportuna ayuda y apoyo.

Espero y deseo que el presente documento cumpla con los objetivos propuestos y facilite, una vez más, la generación de las necesarias cotas de sensibilidad que la infancia requiere, especialmente cuando se trata de la infancia desfavorecida por algún tipo de causa.

Pedro Núñez Morgades
DEFENSOR DEL MENOR

Hábitos estéticos de los niños

El cáncer es una enfermedad que afecta también a los más pequeños.

Los tratamientos de radioterapia y quimioterapia pueden ser muy agresivos y sus efectos secundarios muy visibles. Por lo tanto es conveniente durante la enfermedad seguir unas pautas de cuidado para que los efectos secundarios repercutan lo menos posible. Es importante el cuidado de la piel, las uñas y las mucosas.

Con esta guía pretendemos que los padres tengan una referencia, un punto de información al que puedan consultar en los momentos de duda.

En ella encontramos qué deben y qué no deben hacer en momentos puntuales en temas como la piel, el cabello, las uñas, el baño..., en definitiva, tener otro apoyo en el camino de la curación de sus hijos.

Lo que pretendemos es dar nuestra experiencia para que los padres puedan resolver de la mejor manera sus dudas.



HÁBITOS DE HIGIENE PREVIOS AL TRATAMIENTO

- Debemos crear unos hábitos de higiene en la fase previa al tratamiento:
 - El lavado de las manos después de ir al W.C. y al volver de la calle.
 - Lavado de zonas íntimas durante el tratamiento, para evitar el roce del papel higiénico.
 - Usar ropa interior de algodón (a ser posible sin costuras) y cambiarla a diario.
 - No se deben acostar con la misma ropa utilizada durante el día.
 - Es más recomendable la ducha que el baño diario. Utilizar esponjas naturales; no frotar bruscamente al lavar.
 - Se deben utilizar jabones con pH neutro que no altere el pH natural de la piel (que suele ser de 5.5).
 - Secar la piel con toques suaves pero asegurándonos de eliminar todos los restos de humedad utilizando una toalla sólo para los niños.
- Evitar traumatismos y roces en la piel como los producidos por la ropa interior demasiado ajustada, cadenas, pulseras, relojes...



Evitaremos los traumatismos y roces en la piel (de ropa interior ajustada, de cadenas, pulseras, relojes, etc.)

PIEL

- Mantener unos niveles óptimos de hidratación en cara, cuerpo y cuero cabelludo.
- Beber mucha agua.
- Potenciar la hidratación mediante cremas que no tengan perfumes ni conservantes.
- Si el tratamiento a seguir es de radioterapia, no se deben poner cremas en la zona el mismo día de la radiación, ya que podría disminuir la eficacia del tratamiento.
- La exposición al sol deberá ser la mínima posible.
- Usar cremas con factor total de protección solar, incluso en invierno y para ir por la ciudad.
- La mejor protección es siempre la ropa larga que evita el contacto directo del sol con la piel.

UÑAS

- Mantener la uñas cortas para evitar que se acumule la suciedad debajo de ellas.
- Limpiar las uñas con un cepillo antes de cada comida eliminando los restos de suciedad.
- Las uñas se deben cortar rectas con una tijera para uñas sin rebajar demasiado los laterales para evitar que se encarnen y limar en paralelo a la uña para quitar los picos o irregularidades que puedan causar algún arañazo.
- No morder las uñas, ni cortar padrastrós.
- No se debe retirar la cutícula, ya que puede desencadenar una gran infección. La cutícula protege de la posible entrada de gérmenes.
- Hidratar las uñas sumergiéndolas en agua templada unos 15 minutos. La vaselina es útil también.

Utilizar gorras que cubran el cuero cabelludo es la mejor opción. Es importante tenerlas preparadas y que los niños se las prueben y empiecen a familiarizarse con ellas



PELO

- La alopecia o caída del cabello, dependerá del tipo de tratamiento oncológico:
- En la quimioterapia la caída es temporal, el pelo vuelve a salir al terminar el tratamiento, pudiendo haber cambios en la estructura del mismo.
- En el caso de la radioterapia aplicada a la cabeza se produce, en ocasiones, una caída del pelo transitoria en la zona radiada.
- Empezar a utilizar productos naturales no agresivos (champús sin detergentes, sin perfumes...)
- Se recomienda rapar el pelo de los niños en cuanto aparecen los primeros síntomas de caída, para que no vivan la caída masiva.
- Algunos padres optan por cortarse el pelo a la vez que los niños para normalizar la situación en el entorno familiar.
- Para los niños el uso de prótesis capilares puede no ser la mejor opción; busque gorras que se adecuen al estilo de su hijo. Es importante tenerlas preparadas y que los niños se las prueben y empiece a familiarizarse con ellas (se pueden encontrar gorras a juego para los padres, gorras a juego con las camisetas o sudaderas, etc. para facilitar la integración de los niños).
- La búsqueda de personajes famosos que lleven el pelo rapado es una buena forma de darle ejemplos.
- Hidratar el cuero cabelludo desnudo con una mascarilla hidratante, dejarla actuar como mínimo durante 30 minutos con un gorro de algodón y aclarar con abundante agua.

- La cabeza deberá estar al descubierto al menos 12 horas diarias, sin gorras, para facilitar su transpiración.
- En caso **DE NO HABER CAÍDA DEL PELO:**
 - No frotar al lavar, usar las yemas de los dedos, nunca las uñas en el cuero cabelludo.
 - Si es necesario, no hay inconveniente en lavar diariamente el cabello siempre que el producto que utilicemos sea el adecuado.
 - Secar dejando que la toalla empape el agua, no frotar, ya que aunque no se caiga, el cabello suele quedar debilitado tras el tratamiento.
 - Secar al aire o con secador muy alejado de la cabeza (a ser posible no poner el secador en su grado máximo de calor).

BOCA Y DIENTES

- Lavarse los dientes después de cada comida y consultar al médico si deben dejar de hacerlo en algún momento.
- No compartir el cepillo de los niños con nadie para evitar que los niños contraigan infecciones.
- Utilizar siempre cepillos blandos.
- No debe introducir en la boca objetos que puedan dañarle.

NARIZ Y OÍDOS

- No debe hurgarse en la nariz ni en los oídos, ni meter objetos dentro.
- La higiene de la nariz y oídos debe ser buena.
- Se pueden utilizar bálsamos especiales para el interior de la nariz de los niños si notamos que se les reseca demasiado.
- Con los tratamientos pueden salir úlceras en la boca, si esto sucede acuda a su oncólogo para que le recete el tratamiento adecuado.

Se utilizará crema con factor total de protección solar incluso si es invierno y vamos por la ciudad



Hábitos estéticos de los adolescentes

La adolescencia es una de las etapas de mayor cambio: pasamos de niños a adultos y se producen cambios significativos a nivel físico, mental, emocional y psicológico.

Estos cambios, pueden resultar difíciles para algunas personas que tienen miedo de sentirse diferentes a los demás, ya que en estas edades se busca la pertenencia a un grupo mediante la empatía física y se intenta no parecer diferentes a los demás de su entorno, grupo de amigos, colegio...

Si a todo esto añadimos el impacto de padecer un cáncer a esta edad, la situación se puede ver agravada a unos niveles insospechados.

En este manual de auto-cuidado para adolescentes tratamos de dar unas pautas de sencilla realización que ayuden a paliar los cambios estéticos que surgen de los tratamientos para la curación de esta enfermedad.

Nos gustaría que sirviera también para dar un apoyo extra a los padres y a los adolescentes que lo necesiten, ya que afortunadamente, el cáncer, hoy en día, es una enfermedad con un alto índice de curación.

Intentamos que aprendan unas pautas estéticas para que saquen lo mejor de ellos mismos en este momento y puedan seguir su vida cotidiana ya que, si se ven bien, seguramente se sentirán mejor.

PIEL

- La piel puede cambiar durante el tratamiento oncológico; si esto sucede, es conveniente adaptar los productos cosméticos a las nuevas características de la misma.



No hacerse “piercing” ni tatuajes antes de comenzar el tratamiento, ni durante el mismo en ninguna parte del cuerpo

- Es aconsejable ducharse a diario con agua templada y sin frotar utilizando un gel lo más suave posible (pH 5.5 que es el mismo que el de la piel) y secar con una toalla de uso exclusivo de la persona.
 - Se recomienda el uso de desodorantes sin alcohol.
 - Lavar las manos frecuentemente y siempre antes de cada comida.
-
- Para la limpieza facial, se deben utilizar jabones neutros y limpiadores en gel o crema que no den grasa y, si se utiliza tónico, éste debe tener la menor proporción de alcohol posible.
 - Debemos mantener unos niveles de hidratación óptimos durante el tratamiento en la piel de cara, cuerpo y en el cuero cabelludo.
 - La exposición al sol deberá ser la mínima posible y se utilizará crema con factor total de protección solar incluso si es invierno y vamos por la ciudad (es recomendable reponer la protección solar cada dos horas para que no pierda la eficacia).
 - No tocarse los granos ni espinillas ya que podemos producir heridas y éstas cicatrizan con más dificultad.
 - Dejar de utilizar los productos antiacné o abrasivos con la piel (“peelings”, limpiezas de cutis, jabones secantes, etc.) o aquellos que contengan grasas excesivas (aceites o cera).
 - Depilarse con cera fría antes de comenzar el tratamiento. Es desaconsejable la depilación con cuchilla, ya que durante el tratamiento es más difícil que los posibles cortes o heridas cicatricen correctamente.

Base de maquillaje: hay que elegir la base de maquillaje de un color lo más parecido a nuestra piel y extenderla cuidadosamente por toda la cara

- Durante el tratamiento no es recomendable realizar depilaciones.
- En el caso de los chicos, si ya están en edad de afeitarse, se debe hacer las menos veces posible extremando las precauciones para no producirse cortes.
- No hacerse “piercings” ni tatuajes antes de comenzar el tratamiento ni durante el mismo en ninguna parte del cuerpo.
- Para el cuidado de los labios es recomendable el uso de vaselinas hidratantes con protección solar y evitar el uso de productos que contengan alcanfor, eucalipto o alcohol.
- No se deben hacer exfoliaciones en la piel de los labios para no provocar heridas.



RADIOTERAPIA

- No se debe utilizar ningún producto sobre la zona a radiar salvo para hidratarla después de la radiación (el día antes de la radiación no se debe utilizar producto alguno, ya que puede disminuir el efecto del tratamiento).
- Lavar la zona radiada, preferentemente, sólo con agua templada.
- No debemos intentar quitar las marcas en la piel que salen en la radioterapia ni con “peelings” ni con productos despigmentantes.
- Preguntar al médico si se tiene picor, enrojecimiento o molestia sobre esa zona para que le recomiende el mejor tratamiento a seguir.

MAQUILLAJE

- No maquillarse a diario para permitir una mejor transpiración.
- **BASE DE MAQUILLAJE.** Hay que elegir la base de maquillaje de un color lo más parecido a nuestra piel y extenderla cuidadosamente por toda la cara.
- **CORRECCIÓN DE MANCHAS.** Generalmente, el color debe combinar con la tonalidad normal de la piel.
 - Las ojeras se camuflan con un corrector de color beige (Si son muy pronunciadas podemos añadir un poco de corrector con pigmentación rosada).
 - Las marcas rojas como las de couperosis o los granitos se pueden camuflar con un corrector con pigmentación verdosa.
 - Las manchas azuladas se camuflan con correctores con pigmentación amarillenta.
- Es preferible no usar polvos traslúcidos para matizar la piel y fijar el maquillaje, ya que estos productos pueden reseca nuestra piel en exceso.
- **EL COLORETE.** Debemos elegir un color que nos resulte favorecedor, que añada un rubor extra a nuestras mejillas.
- **LAS CEJAS.** Si las cejas no tienen abundancia de pelo debido al tratamiento aplicaremos las siguientes técnicas:
 - Escoger un lápiz de tono que combine con el color del cabello o un poco más oscuro.
 - Después, determinar cuál es la forma natural de las cejas y continuarla procurando no desvirtuar la forma original.

No hacer la manicura, ni la pedicura, ni pintar las uñas por lo agresivo de los esmaltes y quitaesmaltes



- En el caso de caída total del pelo de la ceja puede resultar más fácil utilizar unas plantillas que se comercializan y que ya tienen la forma correcta de la ceja.
- **LOS OJOS.** Es posible mejorar su aspecto usando sombras y delineadores. Los tonos brillantes resaltan más la mirada que los colores mate.
- Sombras: se deben utilizar tonos brillantes que alegren el ojo.
- El delineador del ojo: el delineador aporta mayor énfasis al ojo y ayuda a dar profundidad a la mirada, sobre todo en el caso de caída de las pestañas. Si queremos un efecto más natural utilizaremos un delineador de color marrón y, si queremos un efecto más sofisticado, lo usaremos negro. Se dibuja una línea delgada a lo largo de la raíz de la pestaña (tanto superiores como inferiores) y lo difuminaremos con un pincel o un bastoncillo para un efecto más natural.
- No se recomienda el uso de máscara de pestañas ya que no deja transpirar al pelo y le añade peso, pudiendo provocar su caída.
- No se recomienda el uso de pestañas postizas, ya que los pegamentos pueden resultar muy dañinos en la piel del párpado.
- Se recomienda el uso de brillos con color o vaselinas hidratantes para el maquillaje de los labios.



Para hidratar las uñas pueden sumergirse en agua templada unos 15 minutos. Las uñas son muy porosas, y por lo tanto, el agua penetrará con facilidad

UÑAS

- Las uñas se deben llevar cortas para evitar que se acumule la suciedad en su interior.
- Extremar la higiene de las manos y limpiar las uñas con un cepillo antes de cada comida.
- No morder las uñas ni cortar los padrastrros ya que podemos producirnos heridas que cicatrizan con dificultad.
- Las uñas se deben cortar rectas con una tijera para uñas sin rebajar demasiado los laterales para evitar que se encarnen y limar en paralelo a la uña para quitar los picos o irregularidades que puedan causar algún arañazo.
- No hacer la manicura, ni la pedicura, ni pintar las uñas por lo agresivo de los esmaltes y quitaesmaltes. Como norma general, se debe evitar la utilización de acetona, ya que aumenta la deshidratación de las uñas y, por lo tanto, las roturas.
- No se debe retirar la cutícula, ya que puede desencadenar una gran infección. La cutícula protege de la posible entrada de gérmenes.
- Para hidratar las uñas pueden sumergirse en agua templada unos 15 minutos. Las uñas son muy porosas, y por lo tanto, el agua penetrará con facilidad. La vaselina es útil también para mantenerlas hidratadas y flexibles y evitar que se abran y se rompan.

PELO

- **DIFERENTES EFECTOS SECUNDARIOS** del tratamiento a seguir:
 - Quimioterapia: la caída de cabello es temporal y el pelo suele volver a salir al terminar el tratamiento.
 - Radioterapia aplicada a la cabeza: este tipo de tratamientos suele provocar una caída del cabello transitoria en la zona de la cabeza donde se ha aplicado el tratamiento.
 - Radioterapia en otras partes de la cabeza: la radioterapia solo afecta a la zona tratada, por lo que si ésta no se produce en la cabeza, no tiene porqué haber caída de cabello.

Las prácticas de peluquería y estética habituales pueden ser muy agresivas con su pelo y piel, por ello, deben ser centros que hayan adaptado estas técnicas a sus necesidades



- Utilizar productos naturales no agresivos (champús sin detergentes, sin perfumes...)
- Se recomienda rapar el pelo en cuanto aparecen los primeros síntomas de caída, para que no se viva la caída masiva.
- Antes de comenzar el tratamiento decidir si se quiere o no utilizar peluca y, si se va a utilizar, entonces ir a un centro especializado para ir preparando la imagen y adaptándola a las medidas del cráneo.
- Se pueden buscar alternativas a las pelucas como gorras, sombreros o pañuelos.
- Ir a un centro especializado en imagen que conozca la problemática de la enfermedad.

Las prácticas de peluquería y estética habituales pueden ser muy agresivas con su pelo y piel, por ello, deben ser centros que hayan adaptado estas técnicas a sus necesidades.

- En el mercado **HAY VARIOS TIPOS DE PELUCAS:**
 - De pelo natural: es una opción más cara, pues se hacen a medida y de resultado muy natural. Se recomienda en tratamientos largos y en aquellas adolescentes que les guste cambiar mucho de imagen, ya que el pelo natural permite su manipulación en forma y color.



Una opción es coser flequillos o melenas artificiales a los pañuelos o gorros, de tal manera, que parezca que hay pelo debajo

- De fibra: hoy en día hay fibras muy bien logradas que imitan el pelo natural. Esta opción es más económica pero limita las posibilidades de imagen que se quieran conseguir.
 - Otra opción es coser flequillos o melenas artificiales a los pañuelos o gorros, de tal manera, que parezca que hay pelo debajo.
- No se debe pegar las pelucas al cuero cabelludo. Existen sistemas de fijación que garantizan que no se muevan y no dañan el cuero cabelludo como el pegamento.
 - Todos los días se debe quitar la peluca y dejar transpirar el cuero cabelludo como mínimo ocho o diez horas.
 - **CUIDADOS DE LA PELUCA:**
 - No frotar la peluca al lavarla. Es mejor dejarla sumergida en agua tibia con champú.
 - No secar la peluca con secador. Utilizar una cabeza de corcho para que se seque al aire libre.
 - Al peinarla tener cuidado con los tirones. Si es necesario aplicar un suavizante después del lavado.
 - Una vez terminado el tratamiento hasta seis meses no rizar, ni alisar y realizar pruebas de alergia a estos productos y a los tintes antes de su aplicación.
 - No se recomienda el uso de extensiones ni “rastas” en el caso de no perder la totalidad del pelo. Se puede teñir el cabello siempre que el producto no toque el cuero cabelludo y se utilicen tintes vegetales.



*Defensor del Menor
en la Comunidad de Madrid*