

GRANOLLERS I V.O. CONTRA EL CÀNCER

Fundació OncoVallès

TALLER

"LA IMATGE PERSONAL APLICADA A LA ONCOLOGIA"

A CÀRREC DE: ESTHER DE VEGA I CASASSAS

LA IMATGE PERSONAL APLICADA A LA ONCOLOGIA

Cobrir les necessitats estètiques dels pacients oncològics sotmesos a tractaments de quimioteràpia i/o radioteràpia, és un dels objectius marcats des de l'Associació "Granollers i V.O. contra el càncer", juntament amb la col.laboració de professionals qualificats; orientats cap a l'estètica sanitària.

A continuació exposem com intentar reforçar l'autoestima des de el punt de vista estètic i intentar superar la conseqüència produïda per el tractament.

ABANS DEL TRACTAMENT

Abans de començar el tractament, caldrà tenir en compte diversos factors; informar-nos sobre el tractament que sen's efectuarà i segons les conseqüències d'aquests, prendre mesures com:

- **LA PERRUCA I LA PRÓTESI (per la caiguda del cabell):**

-Com escollir la perruca:

Cal anar a un centre especialitzat i fer unes visites:

1ª visita: (Quan sens avisa que el cabell ens caurà).

- Orientació i informació.
- Escollir tres models per provar el següent dia.
- Assessorament del pentinat adequat per persona, tipus, estil i comoditat.

2ª visita:

- Provar els tres models escollits a la primera visita.
(Les perruques no han de portar ni costures, ni enganxines).

3ª visita:

- Col.locar i adequar a la persona el model triat, si convé és talla, s'ajusta la mida i/o s'arregla el color de la perruca.
- S'arranja el cabell de la clienta.
- S'assessora sobre el manteniment de la perruca.
- Es donen indicacions sobre:
 - AUTOMAQUILLATGE (inclòs celles).
 - HIDRATACIÓ (pell, cutis).
 - CONCELLS pràctics de la imatge estètica del moment.

-Com comprar la perruca:

Els preus oscil·len segons la qualitat.

- | | |
|------------------------------------|-----------------|
| • PERRUCA NATURAL | des de 1.400,00 |
| • PERRUCA SINTÈTICA (preus aprox.) | |
| -CURTA | des de 450,00 |
| -MITJA | des de 500,00 |
| -LLARGA | des de 550,00 |

Si tenim dubtes i estem desorientats, es pot accedir a l'Associació "Granollers i V.O. contra el càncer", o al mateix metge per què ens aconselli xerrades per assistir, o llibres on ens podem documentar, una bona informació ens pot preparar per una millor resposta al tractament.

DURANT EL TRACTAMENT

Tindrem alteracions a la pell i al cabell, per tant, s'han de tractar.

➤ LA PELL (Cos i cara).

-COS: Sabó neutre, oli de rosa mosqueta. Hidratar-la.

-CARA: Netejar-la amb llet i tònic. Nodrir-la i hidratar-la. Cremes untuoses.

NOTA: per obtenir una pell més hidratada es recomana prendre d'Homeopatia: Perles de Rosa mosqueta. Perles d'oli d'ONAGRA (sempre amb el vist i plau de l'oncòleg).

-Com tenir cura d'una perruca:

➤ RENTAR UNA PERRUCA:

1.-Respatllar la perruca bruta amb un raspall.

2.-Omplir un vol o sota l'aixeta mateix, amb aigua natural (ni freda ni calenta).

3.-Mullar la perruca i fer una ensabonada amb xampú (per cabells tenyits).

Ensabonarem la perruca o si utilitzem un vol, la deixarem amb remull amb sabó un parell de minuts.

Sempre amb la direcció de la implantació del cabell.

Esbandirem la perruca.

4.-Repetirem el procés 3, una altre vegada.

5.-Un cop esbandida, l'eixugarem: estenem una tovallola damunt de una superfície plana, col·loquem la perruca al damunt i ho doblegarem conjuntament per treure l'accés d'aigua.

6.-Posarem crema suavitzant (especial cabells tenyits) o mascareta i ho deixarem reposar de 15 a 20 minuts, ho pentinarem amb una pinta de pues amples.

Passat el temps, esbandirem la perruca i repetirem el procés 5.

7-Un cop apunt, és deixarà assecar a l'aire lliure, sense assecador, ni font de calor.

Quan hàgim de guardar la perruca ho farem sempre dins de una caixa de cartró. I si es vol, embolicada amb paper de seda.

NOTA:

-A les perruques s'hi pot posar: escuma, gomina i laca (ni han d'especialitzades per cabells sintètics).

-S'haurà de rentar, quan calgui, és a dir, quan veiem que la perruca fa mala olor o va perdent la forma, (xampú neutre 5.6 ACOFAR –farmàcia) exemple:

Cabell sintètic: cada 10 ó 20 dies, ho podem fer a casa.

Cabell natural: cada setmana. S'ha d'anar a la perruqueria.

-Es aconsellable a la nit per dormir, treure's la perruca, passar a l'oxigenació i neteja del cuir cabellut i reposar.

➤ **COM CUIDAR EL CUIR CABELLUT:**

S'ha de rentar amb xampú neutre (cap tipus d'alteració, ni vitamines, ni rés...fins que l'oncòleg doni el vist i plau).

S'efectuarà una hidratació en el cuir cabellut o bé amb oli de ROSA MOSQUETA, o bé amb pomades hidratants de la farmàcia, exemple: POLARAMINE POMADA, deixant'ho reposar a l'aire lliure unes hores abans de tornar a posar la perruca.

Tanmateix és molt important protegir la pell amb filtres solars específics o bé gorres i/o mocadors.

➤ **COM CUIDAR LA PELL:**

Un especialista determinarà els productes adequats al tipus de pell de l'afectat/da, mai en cap cas, han de contenir, ni perfum, ni cap component químic agressiu. Aquests productes hauran d'aplicar-se al matí i a la nit, per estalviar-nos la descamació de la pell.

Si una pell ha estat tractada amb radioteràpia, s'ha de nodrir molt especialment la zona tractada, per no descamar i evitar l'aparició d'ecemes, ex: crema LASER OTC de farmàcies.

NOTA:

-Es pot fer la manicura i la pedicura sense tallar cutícules.

-Prohibit durant el tractament: NO DEPILAR, NO MASSATGES, NO PEELING.

➤ **COM MAQUILLAR-NOS:**

- Corrector per les ulleres, parpelles, granets...
- Maquillatge: millor que sigui un maquillatge untosos i cremés, ja que la pell està molt seca. La tonalitat serà daurada per trencar l'aspecte de pell grogosa.
- Polvos per matisar els "brillos" i fixar el maquillatge.
- Aplicació de les ombres. Triar el color desitjat. Es triaran 2 tons, un de clar i el mateix en fosc.

CLAR

BLANC PER
DONAR LLUM

FOSC

- En el cas que no hi hagin celles, utilització de la plantilla o bé perfilador d'ulls.
- Maquillatge de llavis, amb el "lip-Gloss" es més fàcil d'aplicar i còmode de portar.
- Coloret (si es vol).

DESPRÉS DEL TRACTAMENT

- En aquest moment, és produeix la recuperació del cabell, torna a sortir, per tant, és convenient oferir unes pautes fins tornar als hàbits estètics habituals.
- El cabell creix, i no cal tallar-lo a ras, per què creixi més fort, si no que s'ha de mantenir i hidratar amb productes adequats: vitamines...(sempre amb l'aprovació de l'oncòleg).
- Si es vol tornar a tenyir el cabell, farem una prova d'al·lèrgia per assegurar-nos bé de que no hi hagi agut cap alteració.
- Després de una quimioteràpia el cabell pot canviar, així, de cabells llisos o ondulats, és pot passar a cabells totalment arrissats.
- Quan s'irradia una zona, el cabell cau no torna a créixer, però això no vol dir que el cabell del cap caigui, si no, que pot canviar.

En espera de que hàgiu tingut una informació profitosa,

Afectuosament,

ESTHER DE VEGA I CASASSAS
(Tècnica estilista i assessora de imatge)

QUIMIOTERÀPIA I NUTRICIÓ:

Aquestes recomanacions poden seguir-se durant tot el temps que dura la quimioteràpia, es pot començar dos dies abans i continuar dos dies després.

ALIMENTS RECOMANATS:

- PEIX: rap, lluç, bacallà, gambes...
- CARNS BLANQUES: pollastre, conill, gall d'indi.
- EMBOTITS: pernil "serrà", pernil cuit, embotit de gall d'indi.
- OLI DE OLIVA VERGE: en abundància.
- OUR DUR O TRUITA.
- PÀ TORRAT.
- MELMELADA NO ÀCIDA: pera, poma...
- ARRÒS, PATATA, PASTA.
- VERDURES: mongeta tendra, pastanaga, carbassó, ceba bullida.
- BROUS: vegetals, peix, pollastre, gall d'indi.
- POMA I PERA: bullida.
- IOGURT BIO cada dia.
- FRUITS SECS.
- LLET VEGETAL: soja, avena, avellana, ametlles...
- SUCS I LIQUATS: poma, pera, pastanaga (fruites no àcides).
- COCA-COLA (si hi ha vòmits).
- MOLT IMPORTANT: beure molta aigua, també es poden prendre infusions (maria llúisa, til·la, anís, farigola, camamilla...)

ALIMENTS NO RECOMANATS:

- Taronges, cítrics i en general fruites àcides.
- Llet d'origen animal.
- Carns vermelles i derivats.
- Tomàquets.
- Aliments FREGITS i begudes amb ALCOHOL.

GRANOLLERS y V.O. CONTRA EL CÁNCER

Fundación OncoVallés

TALLER

“LA IMAGEN PERSONAL APLICADA A LA ONCOLOGIA”

A CARGO DE: ESTHER DE VEGA I CASASSAS

LA IMAGEN PERSONAL APLICADA A LA ONCOLOGIA

Cubrir las necesidades estéticas de los pacientes oncológicos sometidos a tratamientos de quimioterapia y/o radioterapia, es uno de los objetivos marcados desde la Asociación "Granollers y V.O. contra el cáncer", junto la colaboración de profesionales cualificados; orientados hacia la estética sanitaria.

A continuación exponemos como intentar reforzar la autoestima desde el punto de vista estético e intentar superar la consecuencia producida por el tratamiento.

ANTES DEL TRATAMIENTO

Antes de empezar el tratamiento se han de tener en cuenta varios factores: informarnos sobre el tratamiento que nos efectuaran y según las consecuencias de estos, tomar medidas como:

- **LA PELUCA Y LA PRÓTESIS (para la caída del cabello):**

-Como escoger la peluca:

Ir a un centro especializado y hacer unas visitas:

- 1ª VISITA: -Cuando se nos avisa que el cabello se nos va a caer.
-Orientación y información.
-Escoger tres modelos para probarlos en la siguiente visita.
-Asesoramiento del peinado adecuado para la persona, tipo, estilo y comodidad.
- 2ª VISITA: -Probar los tres modelos escogidos en la primera visita. (Las pelucas no han de tener costuras ni pegatinas).
- 3ª VISITA: -Colocar y adecuar a la persona el modelo elegido, si conviene se corta, se ajusta la medida y/o se arregla el color de la peluca.
-Se rasura el cabello de la clienta.
-Se asesora sobre el mantenimiento de la peluca.
-Se dan indicaciones sobre:
AUTOMAQUILLAGE (cejas incluidas).
HIDRATACION (piel, cutis).
CONSEJOS prácticos de la imagen estética del momento.

-Como comprar la peluca:

Los precios oscilan según la calidad.

- PELUCA NATURAL des de 1.400,00
- PELUCAS SINTÉTICAS (precios aprox.):
 - CORTA des de 450,00
 - MITJA des de 500,00
 - LLARGA des de 550,00

Si tenemos dudas y estamos desorientados, se puede acceder a la asociación "Granollers y V.O. contra el cáncer" o al mismo médico que nos aconseje charlas para asistir o libros donde nos podamos documentar, una buena información nos puede preparar para una mejor respuesta al tratamiento.

DURANTE EL TRATAMIENTO:

Tendremos alteraciones en la piel y en el pelo, por tanto, se ha de tratar:

- LA PIEL (cuerpo y cara):
 - CUERPO: jabón neutro, aceite de rosa mosqueta. Hidratarla.
 - CARA: limpiarla con leche y tónico. Nutrir e hidratarla con cremas untuosas.

NOTA: para obtener una piel más hidratada se recomienda tomar de homeopatía: perlas de rosa mosqueta (siempre con el consentimiento de un oncólogo).

-Como cuidar una peluca:

- LIMPIAR UNA PELUCA:

1.-Peinar la peluca sucia con un cepillo.

2.-Llenar un cuenco o en el baño mismo, con agua natural (ni fría ni caliente).

3.-Mojar la peluca y enjabonarla con champú (para cabellos teñidos). Enjabonamos la peluca o si utilizamos un cuenco, la dejaremos en remojo con jabón durante un par de minutos.

Siempre en dirección a la implantación del cabello.

Enjuagaremos la peluca.

4.-Repetiremos el proceso 3, otra vez.

5.-Una vez enjuagada la secaremos, extenderemos una toalla encima de una superficie clara, colocaremos la peluca encima y la doblaremos conjuntamente para eliminar el exceso de agua.

6.-Pondremos una crema suavizante (especial para cabellos teñidos) o mascarilla y lo dejaremos reposar 15 a 20 minutos, lo peinaremos con un cepillo de púas anchas. Pasado el tiempo, enjuagaremos la peluca y repetiremos el proceso 5.

7.-Una vez apunto, se dejará secar al aire libre, sin secadores, ni fuente de calor.

Cuando tengamos que guardar la peluca, lo haremos siempre dentro de una caja de cartón y si se desea, envuelta con papel de seda.

NOTA:

- A las pelucas se les puede poner: espuma, gomina y laca (hay de especializadas para cabellos sintéticos).
- Se tendrá que lavar cuando haga falta, cuando veamos que la peluca haga mala olor o va perdiendo la forma, ejemplo:
 - Cabello sintético, cada 10 o 20 días, lo podemos hacer en casa.
 - Cabello natural: cada semana, se ha de ir a la peluquería.
- Es aconsejable por la noche para dormir, quitarse la peluca, oxigenar, limpiar y reposar el cuero cabelludo.
- COMO CUIDAR EL CUERO CABELLUDO:

Se ha de lavar con champú neutro (ningún tipo de alteración, ni vitaminas, ni nada..., hasta que el oncólogo de el visto bueno).

Se efectuará una hidratación en el cuero cabelludo o bien con aceite de "Rosa Mosqueta", o bien con pomadas hidratantes de la farmacia, ejemplo: "Polarmine pomada", dejándolo reposar al aire libre unas horas antes de volver a poner la peluca.

Sin embargo es importante proteger la piel con filtros solares específicos o bien con gorras y/o pañuelos.

- COMO CUIDAR LA PIEL:

Un especialista determinará los productos adecuados al tipo de piel afectada, nunca en ningún caso, han de contener, ni perfumes, ni ningún componente químico agresivo. Estos productos tendrán que aplicarse por la mañana y por la noche, para ahorrarnos la descamación de la piel.

Si una piel ha estado tratada con radioterapia, se ha de nutrir muy especialmente en la zona tratada, para no descamarnos y evitar la aparición de eccemas, ex.: crema LASER OTC de farmacias.

NOTA:

- Se puede hacer la manicura y pedicura sin cortar las cutículas.
- Prohibido durante el tratamiento: no depilar, no masajes, no peeling.

- COMO MAQUILLARNOS:

- Corrector para las ojeras, párpados, granitos...

- Maquillaje: mejor que sea maquillaje untuoso y cremoso ya que la piel está muy seca. La tonalidad será dorada para tapar el aspecto de piel amarillenta.

- Polvos para matizar los brillos y fijar el maquillaje.

- Aplicación de las sombras. Escoger el color deseado. Se escogen dos tonos, uno de claro y el mismo en oscuro.

- En el caso de que no hayan cejas, utilización de la plantilla o bien perfilador de ojos.

- Maquillaje de labio, con el "lip-gloss" es más fácil de aplicar y cómodo de llevar.

- Colorete si se quiere.

DESPUES DEL TRATAMIENTO

- En este momento se produce la recuperación del cabello, vuelve a salir, por lo tanto es conveniente dar unas pautas antes de volver a los hábitos estéticos habituales.
- El cabello crece y no hace falta cortarlo a ras, porque crece mas fuerte, si no que se ha de mantener e hidratar con productos adecuados: vitaminas... (siempre con la aprobación del oncólogo).
- Si se quiere volver a teñir el cabello, haremos una prueba de alergia para asegurarnos bien que no haya habido ninguna alteración.
- Después de una quimioterapia el cabello puede cambiar, de cabellos lisos u ondulados, se puede pasar a cabellos totalmente rizados.
- Cuando se irradia una zona, el cabello caído no vuelve a crecer, pero eso no quiere decir que el cabello de la cabeza caiga, si no, que puede cambiar.

En espera de que haya tenido una información provechosa,

Afectuosamente,

ESTHER DE VEGA I CASASSAS
(Técnica estilista y asesora de imagen)

QUIMIOTERÁPIA Y NUTRICIÓN:

Estas recomendaciones pueden seguirse durante todo el tiempo que dura la quimioterapia, se puede comenzar dos días antes y continuar dos días después.

ALIMENTOS RECOMENDADOS:

- PESCADO: rape, merluza, bacalao, gambas...
- CARNES BLANCAS: pollo, conejo, pavo.
- EMBUTIDOS: jamón "serrano", jamón cocido, embutido de pavo.
- ACEITE DE OLIVA VIRGEN: en abundancia.
- HUEVO DURO O TORTILLA.
- PAN TOSTADO.
- MERMELADA NO ÀCIDA: pera, manzana.
- ARROZ, PATATA, PASTA.
- VERDURA: judías tiernas, zanahoria, calabacín, cebolla cocida.
- CALDOS: vegetales, pescado, pollo, pavo.
- MANZANA Y PERA HERVIDA.
- YOGURT BIO (Cada día).
- FRUTOS SECOS.
- LECHE VEGETAL: soja, avena, avellana, almendras...
- ZUMOS Y LICUADOS: manzana, pera, zanahoria (frutas no ácidas).
- COCA COLA: si hay vómitos.
- MUY IMPORTANTE: beber mucha agua, también se puede tomar infusiones (María Luisa, tila, anís, tomillo, manzanilla...).

ALIMENTOS NO RECOMENDADOS:

- NARANJAS, CÍTRICOS Y EN GENERAL FRUTAS ÁCIDAS.
- LECHE DE ORIGEN VEGETAL.
- CARNES ROJAS Y DERIVADOS.
- TOMATES.
- ALIMENTOS FRITOS Y BEBIDAS CON ALCOHOL.