



protección y cuidado de la piel frente al sol en pacientes oncológicos

GUÍA PRÁCTICA

Te presentamos esta guía práctica elaborada por profesionales sanitarios, que incluye información y recomendaciones para el cuidado diario de la piel frente al sol.

Con la supervisión de la Dra. Patricia Ramírez Daffós, oncóloga del Hospital Universitario Puerta del Mar de Cádiz.

El contenido de este material tiene carácter orientativo y divulgativo, de modo que no constituye un diagnóstico de una patología o enfermedad y no sustituye al diagnóstico o tratamiento realizado por un profesional sanitario. Te recomendamos que acudas a tu médico para cualquier duda o consulta sobre tu estado clínico o tratamiento ya que es el profesional sanitario más adecuado para valorar tu caso concreto y proporcionarte la información precisa y necesaria al respecto.

Una iniciativa de:

MERCK

Con el aval de:



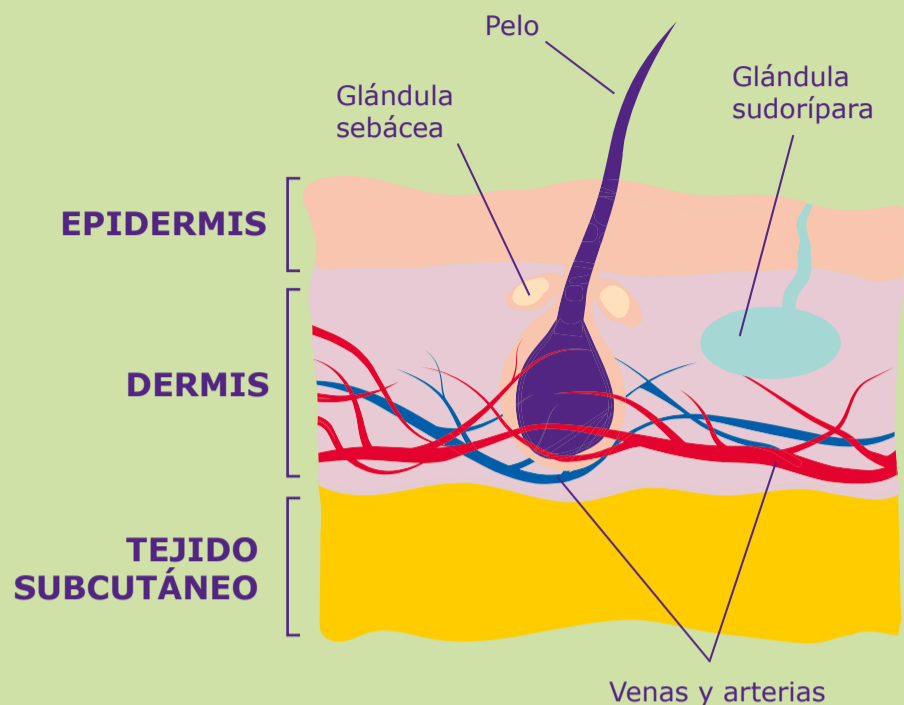
SOCIEDAD ANDALUZA DE
CANCEROLOGÍA

gepac
PACIENTES/
CÁNCER

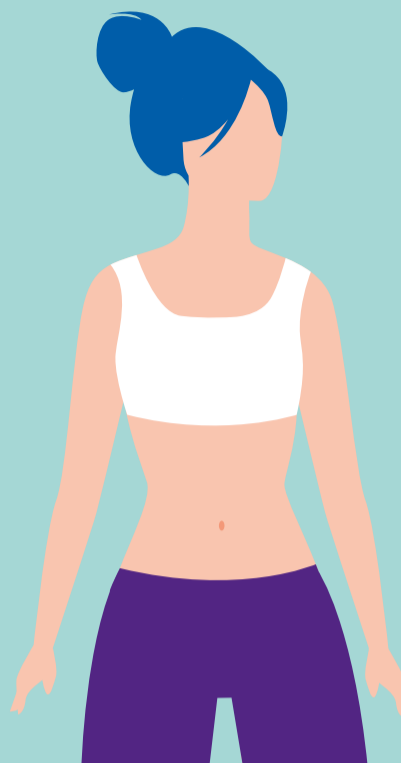
#CáncerySol

Es el órgano más grande del cuerpo (un adulto suele tener unos 5kg de piel).

SUS PARTES...



SUS FUNCIONES...



- PROTEGE**
 Barrera protectora contra agresiones externas (traumatismos, virus, bacterias, temperatura...).
- REGULA EL METABOLISMO Y LA TEMPERATURA**
 Permite que salgan los líquidos que el cuerpo necesita evacuar (toxinas, sudor para regular la temperatura...) y evita que salga el líquido que no debe (para no deshidratarnos).
- SENTIDO DEL TACTO**
 Permite sentir estímulos dolorosos, agradables, temperatura, presión...
- SINTETIZA VITAMINA D**
 El 90% de la vitamina D la obtenemos por la exposición de la piel a la luz solar. Esta vitamina tiene múltiples funciones, entre las que destaca la absorción de calcio.

Fototipo Capacidad que tiene la piel para adaptarse al sol. Cuanto más alta sea, más se contrarrestan los efectos de las radiaciones solares.

Fototipo	Tono de piel	Color de cabello	Color de ojos	Respuesta al sol sin protección
1		Pelirrojo	Verdes, azules, grises claros	Presenta intensas quemaduras solares, nunca se broncea
2		Rubio	Verdes, azules, grises	Se quema fácil e intensamente pero puede broncearse ligeramente
3		Castaño	Grises, marrones claro	Se quema ocasionalmente y se broncea moderadamente
4		Castaño oscuro	Marrones	Se quema moderada o mínimamente y se broncea con bastante facilidad
5		Castaño oscuro-negro	Marrones oscuro	Raramente se quema, se broncea con facilidad
6		Negro	Negro	No se quema nunca y se broncea intensamente

Junio 2021

¿Sabes cuál es tu fototipo? Este mes busca información sobre cómo protegerte mejor en función del fototipo.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13 <i>¿Haces ya todo lo posible por tu piel?</i> Día de la Prevención del Cáncer de Piel
14	15	16	17 <i>¿Tienes que comprar protector solar?</i>	18	19	20
21 <i>¡Damos la bienvenida al verano!</i>	22	23	24	25	26	27
28	29	30	01	02	03	04

¿Por qué **Cuidar** la piel?



Las terapias oncológicas pueden provocar cambios en la piel (se vuelve seca, frágil, reactiva y sensible).

Complicaciones más frecuentes

• Piel seca (xerosis)

Hay daño en las glándulas sebáceas.

• Picor (prurito)

Suele producirse por la sequedad en la piel, por la propia enfermedad o por algunos fármacos y aumenta en periodos de estrés.

• Rash acneiforme

Es un proceso inflamatorio que puede infectarse de manera secundaria y principalmente aparece en la cara (frente, nariz y mejillas) pudiéndose extender a otras zonas.

• Hiperpigmentación

Más frecuente en zonas de roce y pliegues cutáneos. El sol y la resolución del rash acneiforme, pueden favorecer su aparición y algunos fármacos empeoran esta complicación.

• Irritación de la piel

Suele ser una reacción común a varios tipos de tratamientos, como la quimioterapia (palmas de manos y pies), la radioterapia (irritación en la zona) y algunos medicamentos.

• Úlceras en la piel

Pueden producirse por el propio tumor, el tratamiento o por una presión constante sobre la piel (por ejemplo, rozaduras).

• Paroniquias

Es una inflamación de la piel que rodea la uña, más frecuentemente en torno a la uña del pulgar o dedo gordo del pie. Puede producirse porque la uña se clava o porque una bacteria u hongo entra en la piel a través de una lesión, entre otros.

¿Qué puedo notar?

PIEL ÁSPERA, con menos brillo y más frágil.



Pueden desarrollarse **HERIDAS** por rascado.



ERUPCIÓN cutánea similar al acné que también se asocia a picor, escozor y dolor.



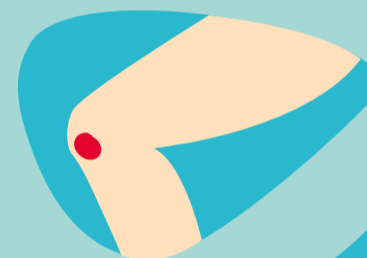
MANCHAS en la piel.



ENROJECIMIENTO, hinchazón y malestar.



DOLOR, heridas en la piel.



INFLAMACIÓN, enrojecimiento y dolor alrededor de la uña.

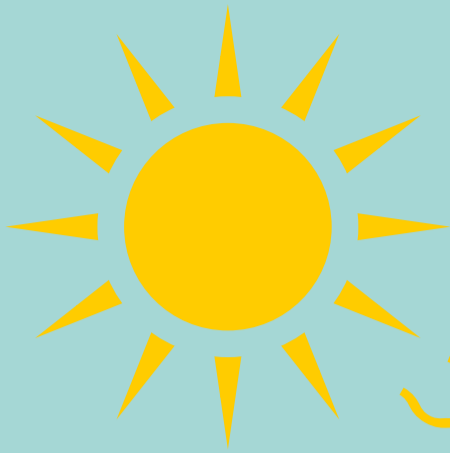


Julio 2021

¿Has experimentado algún cambio en tu piel? ¿Sabes cómo gestionarlo? Consulta con tu especialista si necesitas ayuda.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	01	02	03	04
05	06 <i>¿Has hidratado hoy tu piel?</i>	07	08	09	10	11
12	13	14	15	16	17	18 <i>Hoy date un tiempo extra para cuidar tu piel.</i>
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	01

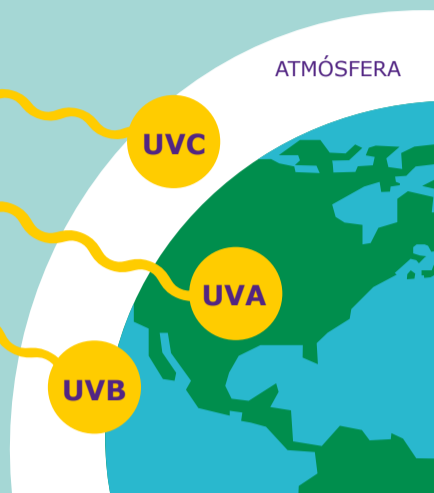
Radiación ultravioleta



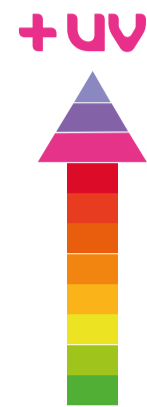
El sol emite 3 tipos de radiación ultravioleta: UVA, UVB, UVC

Pero también encontramos radiación UV en otros elementos como las cabinas de bronceado.

- UVC:** Absorbida en su totalidad por la atmósfera.
- UVB:** Llega un porcentaje mínimo a la tierra.
- UVA:** Atraviesa la epidermis. ¡¡¡Precaución!!!



La potencia de la radiación UV es mayor según:



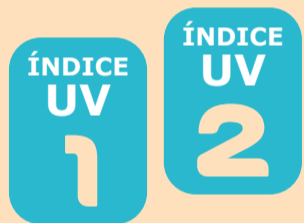
- **HORA DEL DÍA:** entre las 10h y las 16h
- **ÉPOCA DEL AÑO:** en primavera y verano
- **LATITUD:** cuanto más cerca del ecuador
- **ALTITUD:** a mayor altura sobre el nivel del mar
- **NUBES:** varían el efecto pero no evitan que la radiación llegue a la piel
- **REFLEJO:** los rayos rebotan en agua, arena, nieve, pavimentos...

Pequeñas dosis de radiación UV son beneficiosas e imprescindibles para el ser humano; pero una exposición prolongada puede producir efectos agudos y crónicos de diferente gravedad en la piel, los ojos o el sistema inmunitario.

Índice UV

Informa de los efectos que tiene la radiación UV sobre la piel humana. A mayor índice, mayor probabilidad de dañar nuestra piel y ojos.

NO ES NECESARIA PROTECCIÓN



ES NECESARIA PROTECCIÓN

- Permanece a la sombra en las horas centrales del día.
- Utiliza crema de protección, sombrero, gafas...



ES NECESARIA PROTECCIÓN EXTREMA

- Evita salir en las horas centrales del día.
- Busca la sombra.
- Es IMPRESCINDIBLE utilizar crema de protección, sombrero, gafas, camisa...

Puedes consultar el índice UV en la página web de la AEMET (Agencia Estatal de Meteorología)



Agosto 2021

Consulta cuál es el índice UV de tu localidad antes de salir de casa. ¿Tomas las medidas suficientes para protegerte?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
26	27	28	29	30	31	01
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12 <i>Entre las 11 y las 16 horas, permanece en el interior.</i>	13	14	15 <small>Día de la Asunción</small>
16	17	18	19	20	21	22 <i>¿Cuál es el índice UV de hoy?</i>
23	24	25 <i>¿Te has puesto crema protectora?</i> <small>Día Mundial del Cuidado de la Piel</small>	26	27	28	29
30	31	01	02	03	04	05

Efectos de la radiación solar

- La piel puede sufrir cambios al entrar en contacto con la radiación solar.
- Las células cutáneas producen melanina, que absorbe la radiación UV evitando que penetre en tejidos más profundos.



Muchos tratamientos oncológicos aumentan la fragilidad de la piel, por lo que los efectos de la radiación pueden agravar esta condición si no se protege lo suficiente.

PÉRDIDA DE FIRMEZA



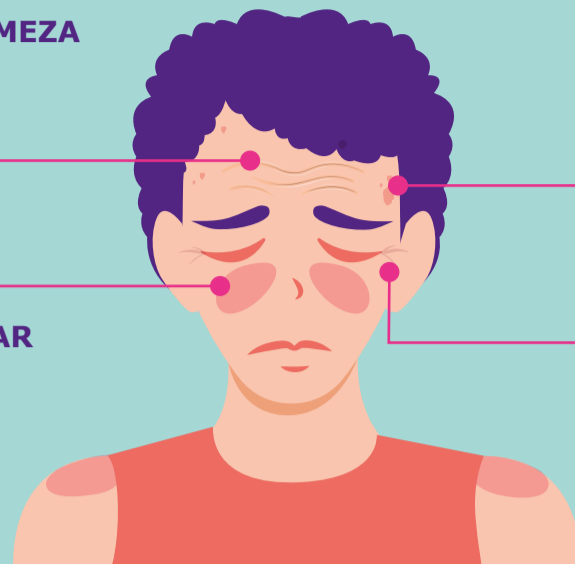
MANCHAS



QUEMADURA SOLAR



ARRUGAS



Efectos de la sobreexposición solar

AGUDOS

ERITEMA (quemadura solar)

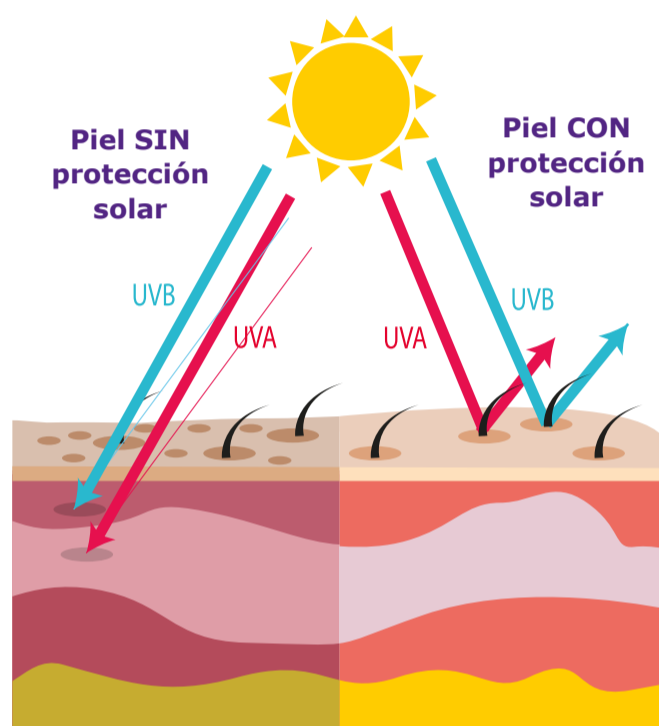
La piel se enrojece, duele, se hincha y pueden aparecer ampollas.

BRONCEADO

La piel interpreta la radiación UV como una agresión e intenta protegerse.

HIPERPIGMENTACIÓN (manchas)

La producción de melanina se acentúa por la exposición solar y determinados fármacos, pudiendo aparecer zonas del cuerpo más oscuras (manchas, pecas...).



CRÓNICOS

INMUNOSUPRESIÓN

La radiación UV puede deprimir la respuesta inmunitaria.

FOTOENVEJECIMIENTO

Es el envejecimiento precoz de la piel (arrugas, piel gruesa, manchas...).

FOTOCARCINOGENÉISIS

La radiación UVA y UVB puede provocar mutaciones del ADN aumentando el riesgo de sufrir cáncer de piel.

LESIONES OCULARES

La radiación UV puede provocar lesiones en la córnea, el cristalino y la retina pudiendo producir una ceguera irreversible.

Septiembre 2021

Si te gusta estar bronceado/a recuerda que hay cremas protectoras que a la vez dan color a tu piel.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10 <i>¿Ha cambiado tu piel durante el verano?</i>	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21 <i>Aunque se termine el verano no olvides el cuidado de tu piel.</i>	22	23	24	25	26
27	28	29	30	01	02	03

Fotosensibilidad



Es una reacción exagerada de la piel a la radiación UV.

- Algunos medicamentos pueden producir fotosensibilidad y se denominan **fotosensibilizantes**.
- En la caja de un **medicamento fotosensibilizante** viene este símbolo:



causas

Pueden ser **genéticas**, por algunas **enfermedades** o debido a determinadas **sustancias y medicamentos**.



Pueden ser fármacos fotosensibilizantes algunos antineoplásicos, analgésicos, antibióticos, antidepresivos, antifúngicos, ansiolíticos, dermocosméticos, etc.

Fotosensibilidad inducida por fármacos

FOTOTOXICIDAD

- Sobre el **95%** de los casos.
- Reacción **no inmunológica**.
- **¿CUÁNDO APARECE?**
Desde la primera exposición solar y entre unos minutos-horas tras usar el fármaco.
- **¿CÓMO ES?**
Como una quemadura solar, donde pueden aparecer ampollas y dolor.
- **¿DÓNDE APARECE?**
En las zonas expuestas al sol.
- Más habitual con tratamientos orales/intravenosos.



FOTOALERGIA

- Solo el **5%** de los casos.
- Reacción **inmunológica**.
- **¿CUÁNDO APARECE?**
A las 24 horas y hasta 72 horas después de la exposición solar.
- **¿CÓMO ES?**
Como un eccema con mucho picor e inflamación.
- **¿DÓNDE APARECE?**
Localizada en la zona del tratamiento (en el caso de cremas) o generalizada con tratamientos orales o intravenosos.
- Más habitual con tratamientos tópicos.

Octubre 2021

Revisa tu botiquín: ¿Tienes medicamentos fotosensibilizantes? ¿Lo sabías?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10 <i>Día para revisar el botiquín</i>
11	12 <i>¿Tienes tiempo? Revisa las caducidades de tus cremas.</i> Día de la Hispanidad	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

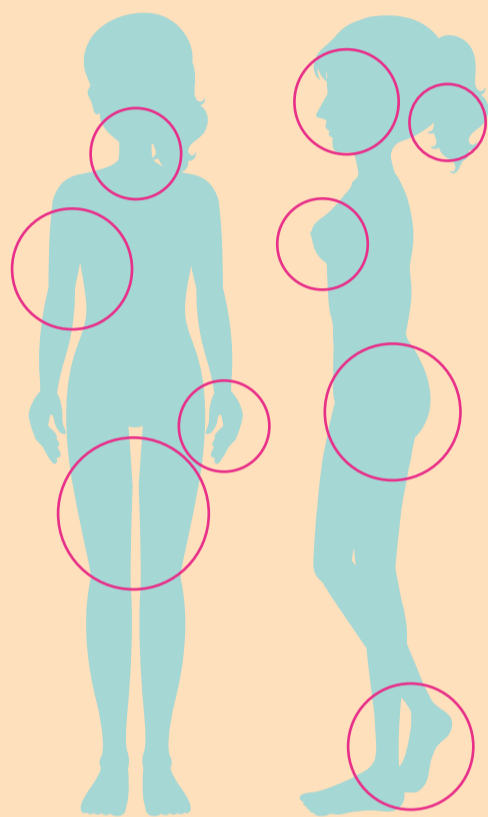
Exploración de la piel

Conociendo las características de tu piel, podrás:

- Aplicar los **cuidados más apropiados** en cada momento y mantenerla saludable.
- Identificar situaciones que necesiten **consulta médica**.



¿Cómo explorarla?



- 1 CARA**
Nariz, labios, boca y detrás de las orejas.
- 2 CUERO CABELLUDO**
Separando cada mechón de pelo.
- 3 MANOS**
Las palmas, el dorso y entre los dedos.
- 4 CUELLO, PECHO Y PARTE SUPERIOR DEL CUERPO**
Entre las mamas y por debajo de ellas.
- 5 BRAZOS Y AXILAS**
- 6 NUCA Y ESPALDA**
- 7 GLÚTEOS Y PARTE SUPERIOR DE LAS PIERNAS**
Plantas de los pies y entre los dedos.



La radiación UV y las terapias oncológicas pueden alterar la piel. Si te preocupa, consulta a tu médico.

LUNARES y MANCHAS, ¿cuándo acudir al médico?

Se recomienda tener un **registro (fotografías) de las exploraciones de la piel** para hacer un **seguimiento de manchas y lunares** (cantidad y forma).

Este **ABCDE** puede ayudarte a identificar cuándo sería recomendable consultar con tu médico:

- **ASIMETRÍA:** las dos mitades del lunar no encajan.
- **BORDE:** irregular o desigual.
- **COLOR:** manchas que cambian (negras, marrones, rojas...).
- **DIÁMETRO:** mayor de 6mm.
- **EVOLUCIÓN:** cambios de aspecto, tamaño, sangrado, picor...

A	B	C	D	E
ASIMETRÍA	BORDE	COLOR	DIÁMETRO	EVOLUCIÓN
Simétrico	Regular	Homogéneo	<6 mm	
↓	↓	↓	↓	↓
Asimétrico	Irregular	No homogéneo	>6 mm	

Noviembre 2021

Marca en el calendario un día para explorar tu piel y dedícale 10 minutos.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 <small>Día de Todos los Santos</small>	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15 <i>¿Llevas un registro de tus lunares?</i>	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 <i>Hace más frío pero la radiación UV sigue llegando. ¡Cuidate!</i>	26	27	28
29	30	01	02	03	04	05

FOTOPROTECTORES

Los protectores solares o fotoprotectores son productos que contienen sustancias denominadas "filtros" capaces de absorber o reflejar la radiación UV.

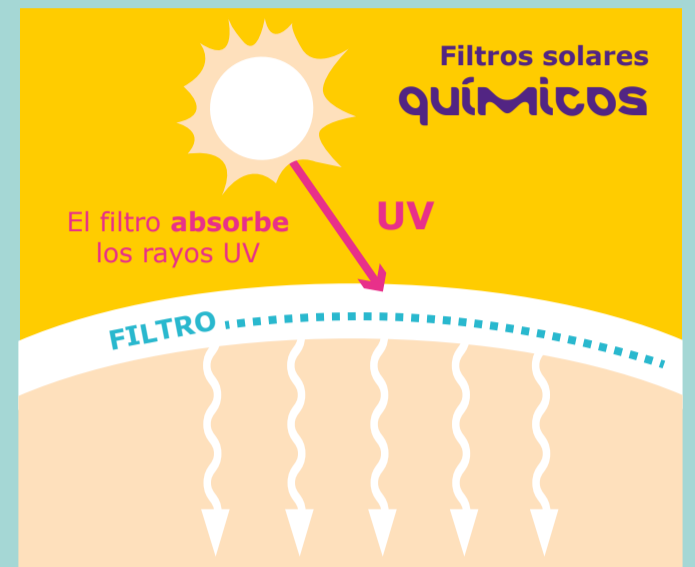
FILTROS SOLARES FÍSICOS

- Actúan como un **espejo para los rayos UV**.
- Habitualmente son **cremas espesas** ("capa blanca").
- **Efecto inmediato**.
- Recomendado para **pieles más sensibles** (niños, alergias...).



FILTROS SOLARES QUÍMICOS

- **Absorben la radiación UV** y la transforman en calor inocuo para la piel.
- **Cremas fluidas**, fáciles de aplicar.
- **Efecto tras 30 minutos** de su aplicación.



El Factor de Protección Solar (SPF) informa sobre el tiempo de protección

Ejemplo: Si te expones al sol sin protección y te quemas a los 10 minutos, con un protector SPF 30 estarías protegido 30 veces más (30 x 10 = 300 minutos, unas 5 horas).

No obstante, **la eficacia del fotoprotector se puede ver alterada por algunos factores como el agua o el sudor**, por eso se recomienda repetir la aplicación cada 2-3 horas.



Diciembre 2021

La ropa, el roce o el sudor van disminuyendo la eficacia del fotoprotector. ¿Te lo aplicas con la suficiente frecuencia?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29	30	01	02	03 <i>¿Te vas de puente? Pon la crema en tu maleta.</i>	04	05
06 <small>Día de la Constitución</small>	07	08 <small>Inmaculada Concepción</small>	09	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19 <i>¿Excursión a la montaña? Utiliza fotoprotector.</i>
20	21	22	23	24	25 <small>Navidad</small>	26
27	28	29	30	31	01	02

Cuida tu piel **todos** los días

La radiación ultravioleta llega a nuestra piel durante todo el año. Por ello, debemos cuidarla cada día, asegurando una higiene e hidratación adecuada y utilizando tanto protectores solares, como barreras físicas.

¿QUÉ FACTORES DEBEMOS TENER EN CUENTA?



NUBES: Hasta el 90% de la radiación puede atravesar las nubes.

ALTITUD: A mayor altitud, la radiación UV aumenta y también es más intensa en zonas cercanas al ecuador.

NIEVE: Refleja hasta un 80% de la radiación, pudiendo producir quemaduras solares. Debemos utilizar fotoprotectores SPF 50+.

ENTORNO: Las personas que trabajan al aire libre pueden recibir un 80-90% más de la radiación UV que una persona que trabaja en el interior.

AGUA: La radiación UV también atraviesa el agua. Es importante utilizar fotoprotectores que nos protejan durante el baño.

¿Y AL HACER ACTIVIDAD FÍSICA?



Los tratamientos oncológicos producen sequedad en la piel y esta puede agravarse con la práctica deportiva (rozaduras, sudor, deporte al aire libre...).

Para seguir haciendo deporte y cuidar tu piel, se recomienda:

- Actividades **fuera de las horas centrales** del día.
- **Fotoprotectores solares** resistentes al agua/sudor con alto SPF (mínimo SPF 30+).
- **Gorra y ropa deportiva con filtro solar.**
- **Agua y nieve:** extrema la precaución.
- **Ducha breve**, con agua tibia y geles hidratantes (oleogeles).
- **Crema hidratante** tras la ducha.
- **Cremas o sticks antifricción**, para las zonas más sensibles y prevenir rozaduras o irritaciones.



Enero 2022

¿Sabías que el ejercicio físico adaptado está recomendado durante el tratamiento oncológico? Mejora la condición física y la calidad de vida.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	31	01 Día de Año Nuevo	02
03	04	05	06 <i>¿Te han traído los reyes algún producto para el cuidado de la piel?</i> Día de Reyes	07	08	09
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19 <i>¿Has hecho hoy algo de ejercicio?</i>	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31 <i>Si tienes dudas sobre actividad física, consulta con un profesional.</i>	01	02	03	04	05	06

Otras formas de proteger nuestra piel del sol



Durante y después del tratamiento para el cáncer la piel está especialmente sensible, por lo que es necesaria una protección extra además de los protectores solares SPF.

ROPA

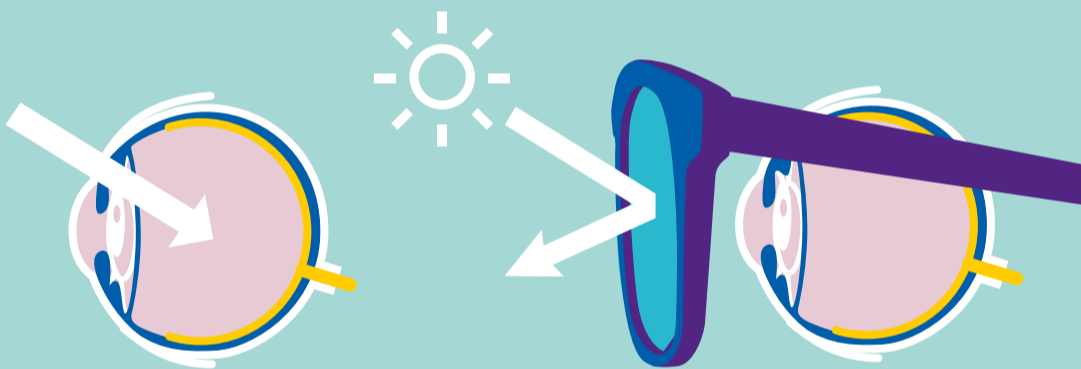
- Colores oscuros.
- Fibras sintéticas (nylon, poliéster...).
- Tejido denso.
- ¡No la mojes! (la protección UV disminuye).



Existe ropa especial con filtro para la radiación UV, cuyo factor de protección se indica por el UPF (el UPF 50+ bloquea más del 98% de los rayos UV). No obstante, se recomienda aplicarse fotoprotector antes de utilizar estas prendas y no olvidar que hay partes del cuerpo que seguirán estando expuestas al sol.

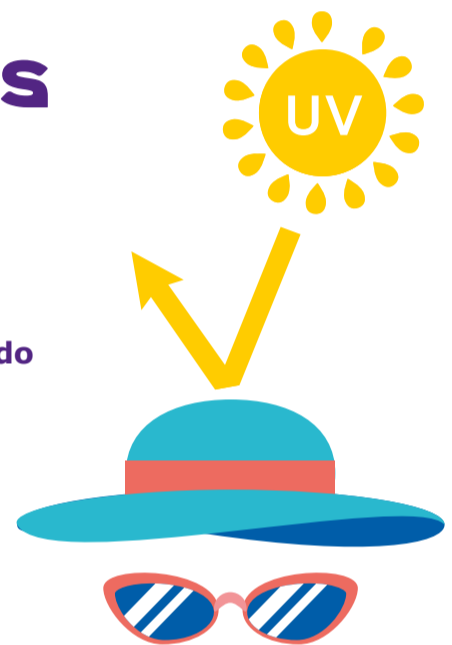
GAFAS

- Utiliza siempre gafas con **filtro UV**.
- El filtro puede añadirse a **cualquier cristal** (pregunta en tu óptica).
- Protegen de daños en **ojos** y en **párpados**.
- Se recomiendan **en cualquier estación** del año.
- Útiles para las **radiaciones solares que se reflejan** en la nieve, arena, agua, asfalto...



GORRAS Y SOMBREROS

- **Protegen la piel de la cara**, que es una de las zonas que más radiación recibe.
- Útiles para proteger zonas olvidadas como el **cuero cabelludo** y las **orejas**.
- **Evita sombreros de paja** o trenzados con agujeros.
- Si has perdido el cabello, mantén protegido el cuero cabelludo con **fotoprotector** y con una **gorra, sombrero o pañuelo opaco**.



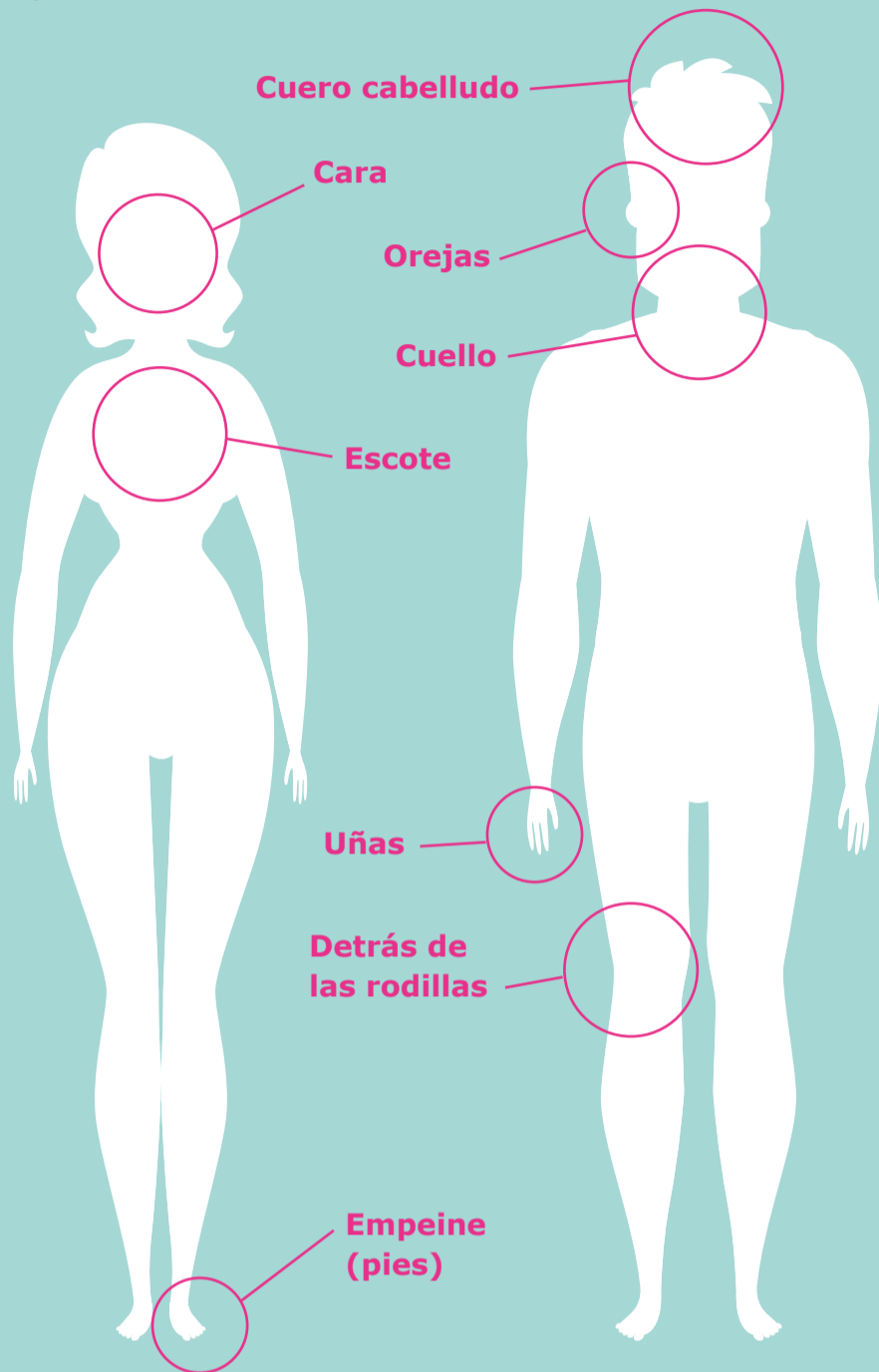
Febrero 2022

¿Conocías la ropa especial UPF 50+? En verano puede ser una muy buena opción para obtener una protección extra cuando el índice UV es más elevado.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
31	01	02	03	04	05	06
07 <i>¿gafas graduadas? También con filtro.</i>	08	09	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19 <i>¡no olvides las gafas de sol!</i>	20
21	22	23	24	25	26	27
28	01	02	03	04	05	06

Zonas de especial atención

Existen zonas del cuerpo que olvidamos proteger lo suficiente y áreas donde **la piel es más sensible**. Por ello, tendremos especial cuidado en:



LABIOS

- No contienen melanina (sin protección natural).
- Piel muy delgada y sensible.
- Se deben proteger con fotoprotectores labiales con alto SPF.



CUERO CABELLUDO

Algunos tratamientos para el cáncer pueden desencadenar la pérdida del cabello haciendo que el cuero cabelludo esté más expuesto a la radiación UV.

Al igual que con cualquier otra zona, debemos **mantener una adecuada higiene e hidratación**, protegiéndolo con fotoprotector y sombrero, gorra o pañuelo, cuando se vaya a estar expuesto al sol.



UÑAS

Si estás recibiendo un tratamiento oncológico es posible que notes debilitamiento, aparición de estrías, cambios en la forma, color o crecimiento anormal de tus uñas. Sería recomendable:



- Limitar el contacto prolongado con el sol, agua e irritantes.
- Extremar la hidratación de uñas y cutículas (emolientes).
- No llevar las uñas demasiado cortas.
- Evitar el calzado demasiado apretado.
- Evitar morder las uñas y retirar padrastrós (riesgo de infección).
- Evitar el uso de esmaltes.

Marzo 2022

Haz una lista con las zonas del cuerpo que sueles olvidar protegerte o que te quemes con facilidad y pégala en tu bote de crema. La próxima vez que lo utilices, comprueba que no te saltas ningún punto de tu lista.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	01	02	03	04	05	06
07	08	09	10	11	12	13
14	15	16 <i>¿Has aplicado protección en tus orejas?</i>	17	18	19	20
21 <i>Llega la primavera acompañada del buen tiempo. ¡No olvides proteger tu piel!</i>	22	23	24	25	26 <i>Dedica 10 minutos a explorar tu piel.</i>	27
28	29	30	31	01	02	03

USO de los fotoprotectores

Presentación del fotoprotector

- **LÍQUIDA:** emulsión o gel. ➔ Piel mixtas o grasas.
- **SEMILÍQUIDA:** crema o loción. ➔ Piel seca.
- **SÓLIDA:** barra o stick. ➔ Zonas localizadas (labios, pómulos...).



Este símbolo indica cuántos meses aguanta el fotoprotector una vez abierto.



En el AGUA

En la playa, piscina o si vamos a estar en contacto con el agua, es necesario utilizar **fotoprotectores especiales:**

- Indicados durante la realización de **deportes acuáticos.**
- Su efecto **se reduce al secarse con la toalla**, por **sudar mucho** o por **no aplicarse adecuadamente.**



- **Resistente al agua (water resistant):** Protección conservada tras 2 inmersiones de 20 min.
- **Impermeable al agua (waterproof):** Protección conservada tras 4 inmersiones de 20 min.
- **Resistente al sudor (sweatproof):** Indicado para situaciones que favorecen la sudoración (deporte, altas temperaturas...).

¿Cómo usar el protector solar?

- **30 minutos antes** de la exposición al sol.
- Piel **limpia y seca.**
- Cantidad generosa y **uniforme.**
- Repetir la aplicación **cada 2 horas.**
- **Reaplicar** el protector tras el contacto **con agua o sudoración intensa.**



Con muchos tratamientos oncológicos se recomienda no exponerse al sol. Si es tu caso, protege tu piel al hacer cualquier actividad al aire libre, como salir a comprar o visitar a un amigo dando un paseo.

Abril 2022

¿Tienes protector solar del año pasado? Antes de utilizarlo comprueba cuántos meses puede permanecer abierto el producto.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
28	29	30	31	01	02	03
04	05	06	07	08	09	10
11 <i>¿Hidrataste hoy tu piel?</i>	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 <i>¿Día nublado? ¡También es necesario fotoprotector!</i>	23	24
25	26	27	28	29	30	01

Cuidados de la piel durante el tratamiento



Los tratamientos oncológicos pueden producir cambios en la piel, como **sequedad, irritación y manchas**. Estas alteraciones suelen ser transitorias y dependen del tipo de tratamiento.

Es recomendable, en la medida de lo posible:

HIGIENE DE LA PIEL



HIDRATACIÓN



FOTOPROTECCIÓN

HIGIENE de la piel y el cabello

- Utiliza **jabones suaves** (pH neutro) y **agua templada**.
- **Evita** baños de vapor o **saunas**.
- **Evita métodos de depilación** que puedan ser **agresivos** para tu piel (cremas depilatorias, cera, fotodepilación...).
- **Evita** el uso de **exfoliantes** para la cara y el cuerpo.
- **Evita usar tintes**, decoloraciones o mechas.
- **Lava y seca el cabello suavemente**, con ligeros masajes.
- **Utiliza ropa amplia**, cómoda y con tejidos suaves.



En caso de heridas por cirugía, limpia la herida como te hayan indicado y evita la exposición solar de la zona cubriendo con apósitos. Para las cicatrices, hidrátalas y protégelas del sol con crema con protección total.

HIDRATACIÓN

- Utiliza **crema hidratante** o aceites corporales **diariamente** e incluso varias veces al día.
- Si tienes la **piel muy seca**, consulta con tu profesional de referencia si puedes beneficiarte de alguna **crema emoliente**.
- Aumenta la hidratación **antes, durante y después de los tratamientos**.
- En **tratamiento con radioterapia**, consulta con tu equipo si necesitas medidas especiales de cara a la hidratación como son:
 - **No aplicarse crema antes de la sesión en la zona a irradiar.**
 - Utilizar alguna **crema especial tras la sesión.**
- Utiliza **bálsamos para los labios** y crema para el contorno de ojos.



Mayo 2022

¿Cómo tienes la piel? ¿Haces lo posible por tenerla hidratada? Si te esfuerzas en cuidarla y aun así no consigues verla bien, habla con el equipo de profesionales que te trata.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
25	26	27	28	29	30 <i>Si viajas, no olvides el protector solar!</i>	01 Día de los Trabajadores
02	03	04	05	06	07	08
09	10	11	12 <i>¿Tienes que comprar fotoprotector?</i>	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31 <i>La intensidad de la radiación solar va en aumento. ¡Protégete!</i>	01	02	03	04	05

Cuidados **estéticos**

ALOPECIA

La pérdida del cabello puede generar un importante malestar.

Algunas recomendaciones:

- La ducha, mejor con **agua tibia**.
- El cuero cabelludo se vuelve más seco y puede producir picor. **Hidrátalo** con regularidad.
- En la cama, utiliza fundas de **almohada de tejido suave** como el satén o un gorro suave.
- Protege el cuero cabelludo de la radiación solar con **sombreros, pañuelos...**
- Deja **descubierto** el cuero cabelludo **unas horas al día**.
- Puedes utilizar **pelucas** con un estilo similar a tu pelo o hacerles un corte de pelo cómodo.



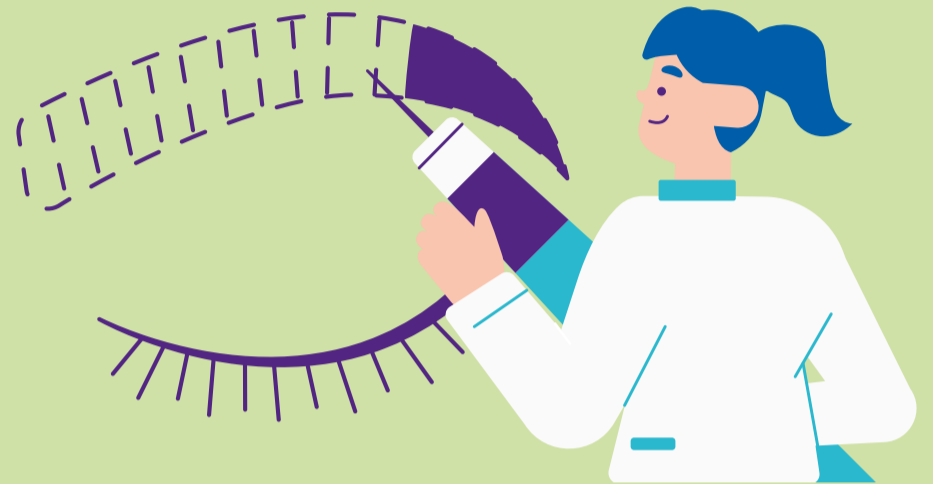
Algunos tratamientos para el cáncer pueden producir cambios en la imagen corporal que **influirán en el estado de ánimo**.

CEJAS Y PESTAÑAS

Su pérdida influirá en la expresividad del rostro.

Algunas recomendaciones:

- Usa lápices, geles y polvos especiales.
- No se recomienda el uso de máscaras de pestañas (puede dañarlas).
- No usar productos ni fijaciones adhesivas.
- Un profesional te puede enseñar a maquillarte las cejas para que queden muy naturales.



El **microblading** es un tipo de tatuaje semipermanente que dibuja casi pelo a pelo la ceja dándole un aspecto muy real. No está indicado durante el tratamiento, pero al finalizarlo puede ser una buena opción. Consulta con tu oncólogo cuánto tiempo ha de pasar tras el tratamiento para poder utilizar esta técnica.



Antes de someterte a cualquier tratamiento estético (depilación, micropigmentación, peeling...), **consulta con tu oncólogo o dermatólogo previamente**.

Junio 2022

¿Te preocupa tu imagen? Existen centros de belleza especializados en cáncer, busca alguno por tu zona e infórmate.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
30	31	01	02	03	04	05
06	07	08	09	10	11 <i>¿Te gustaría cambiar algo de tu imagen? Busca recursos en tu entorno.</i>	12
13 <small>Día de la Prevención del Cáncer de Piel</small>	14	15	16	17	18	19
20	21 <i>Comienza el verano. Extrema el cuidado de tu piel.</i>	22	23	24	25	26
27	28	29	30	01	02	03

Y... ¿si me he quemado?



Todos los tipos de piel pueden sufrir quemaduras solares, pero cuando estamos recibiendo un tratamiento oncológico estas pueden aparecer más fácilmente por tener la piel más sensible.

- La **forma más leve** es un enrojecimiento de la piel que desaparece pasadas unas horas.
- En los **casos graves** puede aparecer malestar general, desmayo y vómitos, entre otros.

La piel tiene memoria. Quemarse varias veces en la misma zona puede causar daños irreversibles.

¿Qué hacer ante una quemadura solar?



- **Hidratar la piel** con cremas especiales (emolientes).
- Aplicar el **emoliente varias veces al día** y después de la ducha.
- **Refrescar la piel** con agua o compresas frías.
- **No aplicar hielo** directamente (puede empeorarla).
- **Evitar remedios caseros** (pasta de dientes, mantequilla...).
- **Beber mucha agua.**
- **Si aparecen ampollas, no romperlas** para evitar infecciones.
- **Evitar exponer la quemadura a la radiación solar.**
- La **ducha diaria**, mejor corta y con agua templada.
- **Evitar** productos que puedan **irritar la piel**, como los perfumes.



¿Cuándo acudir al médico?

- Fiebre
- Dolor de cabeza intenso
- Escalofríos
- Desorientación
- Desmayo
- Deshidratación
- La quemadura se extiende a otras zonas
- Signos de infección
- No hay mejoría en pocos días
- Ampollas en cara, manos y/o genitales



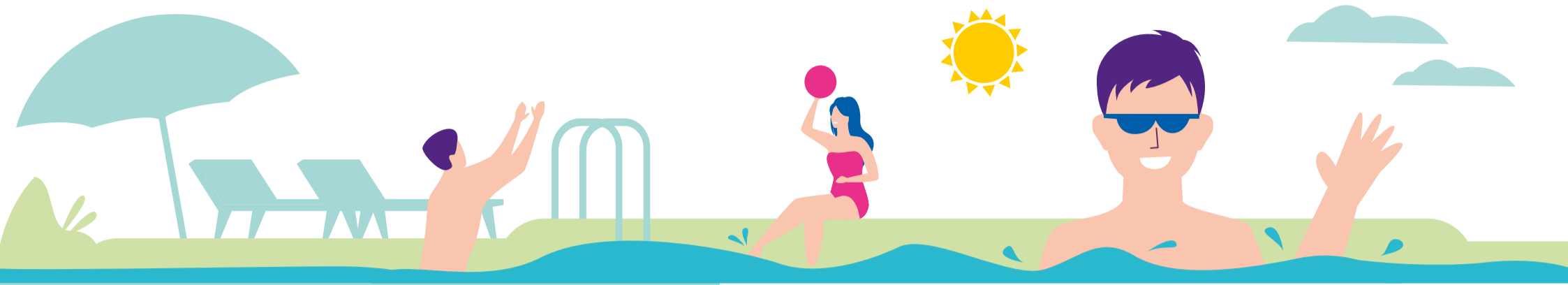
El riesgo de quemadura solar puede aumentar por el uso de ciertos **medicamentos** y otras **sustancias fotosensibilizantes**.

Julio 2022

¿Conocías las cremas emolientes? No son necesarias para la hidratación diaria de la piel sana, pero son muy recomendables cuando la piel ha sufrido daños.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
27	28	29	30	01	02	03
04	05 <i>Evita exponerte al sol en las horas centrales del día.</i>	06	07	08	09	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22 <i>No olvides protegerte zonas como las orejas o los pies.</i>	23	24
25	26	27	28	29	30	31

Falsos Mitos sobre protección solar



Mitos

- 1 "El bronceado es signo de buena salud".
- 2 "Al estar bronceado no necesito crema solar".
- 3 "En invierno no hace falta protección solar".
- 4 "Si voy maquillado/a, no puedo usar fotoprotectores".
- 5 "Cuanta más cantidad de crema me ponga, más protección tendré".
- 6 "Si uso fotoprotectores con alto SPF, no me broncearé".
- 7 "Los días nublados no me puedo quemar".
- 8 "La crema resistente al agua es tan efectiva que no se necesita volver a aplicar".
- 9 "Si me aplico fotoprotector no sintetizaré suficiente vitamina D".
- 10 "Si uso autobronceador, no me puedo quemar".

Realidad

El bronceado es un mecanismo de defensa del organismo ante el daño que produce la radiación UV sin la correcta protección.

La piel bronceada tiene escasa protección, equivalente a SPF 2-4. Siempre es necesario usar protector solar.

Aunque la radiación UV sea menor, sigue siendo peligrosa para la piel, por lo que se recomienda **usar fotoprotector todo el año**.

Se debe aplicar el **fotoprotector** justo **después** de la rutina de cuidado facial **y antes del maquillaje**.

La piel tiene una capacidad limitada de absorción, es preferible aplicar una cantidad moderada y **reaplicar cada 2 horas**.

La función del **fotoprotector** es la de proteger tu piel, **no impedirá que te broncees** pero lo harás **de forma paulatina**.

Hasta el **90% de la radiación UV puede atravesar las nubes**.

El agua o el roce de la toalla hacen que la crema vaya perdiendo su función. Por eso hay que **repetir la aplicación cada 2 horas**.

En primavera y verano con 5-10 minutos de exposición al sol es suficiente. Y siempre fuera de las horas centrales del día.

Los autobronceadores no protegen frente a la radiación solar, asegúrate de usar **cremas con SPF 30 o superior**.

Agosto 2022

¡Ojo con los falsos mitos! Consulta con tu profesional sanitario de referencia si tienes alguna duda.

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
01 <i>Empieza un mes de alta radiación UV, ¡protégete!</i>	02	03	04	05	06	07
08	09	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25 <i>¡Busca sombra siempre que puedas!</i>	26	27	28
29	30	31	01	02	03	04

¿Influye la alimentación en la piel?

Actualmente no hay evidencia de que ningún alimento nos proteja directamente de los daños del sol. No obstante, una dieta saludable y variada nos ayudará a mantener la piel en buen estado.



- **VITAMINAS C y E:** Ayudan a reducir los efectos dañinos del sol en la piel.
- **VITAMINA A:** Es necesaria para el mantenimiento de la piel. Dosis bajas de esta vitamina se relacionan con la piel seca y con problemas de visión.
- **BIOTINA:** Fundamental para la salud de la piel, las uñas y el cabello. El déficit de esta vitamina puede producir dermatitis y caída de cabello.
- **NIACINA:** Ayuda a mantener la humedad de la piel y tiene propiedades antiinflamatorias que podrían ayudar a aliviar la piel seca e irritada.
- **SELENIO:** Es un mineral que tiene acciones protectoras sobre el daño solar.
- **ZINC:** Puede ayudar a controlar la producción de grasa siendo útil en el tratamiento del acné.
- **ÁCIDOS GRASOS:** Se investigan sus efectos para la protección contra el melanoma.



Los **complementos nutricionales** pueden interactuar con algunos tratamientos para el cáncer y consumidos en grandes cantidades **pueden ser perjudiciales**. Consulta con tu oncólogo antes de tomar cualquier suplemento alimenticio.

Todos estos nutrientes los aseguramos con una alimentación variada basada en la **dieta mediterránea**.

Alimentos ricos en estos nutrientes:

Cítricos, vegetales, aceite de oliva, huevo, cacahuete, avellanas, aguacate, salmón, lácteos, brócoli, zanahoria, champiñones, atún, marisco, cereales integrales, carnes...



La mayor parte de la **VITAMINA D** (imprescindible para la salud de los huesos) es sintetizada por nuestro cuerpo gracias a la **exposición solar**. En primavera y verano será suficiente con exponer nuestra cara, brazos o piernas durante **5-10 minutos al día** a la luz del sol para cubrir nuestras necesidades.

Septiembre 2022

El estado nutricional también influye en el pronóstico del cáncer y en tu piel, ¿estás cuidando tu alimentación últimamente?

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
29	30	31	01	02	03	04
05	06	07	08	09	10	11
12 <i>Anota en tu lista de la compra algún alimento mencionado arriba.</i>	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30 <i>¿Crees que un nutricionista podría ayudarte a llevar una mejor alimentación?</i>	01	02

BIBLIOGRAFÍA

- American Cancer Society. ¿Cómo me protejo de los rayos UV? (2019). Recuperado 6 de mayo de 2021, de <https://www.cancer.org/es/saludable/protejase-del-sol/proteccion-contra-rayos-ultravioleta.html>
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). (2008). Guía de cuidados estéticos para el paciente oncológico. 28.
- Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Cuidados estéticos. Recuperado 6 de mayo de 2021, de <https://www.aecc.es/es/todo-sobre-cancer/viviendo-con-cancer/durante-tratamiento/cuidados/cuidados-esteticos>
- Bonet, R., & Garrote, A. (2011). Farmacoterapia y exposición solar. Revisión. *Offarm*, 30(4), 40-47.
- Brenaut, E., & Misery, L. (2015). Prurito idiopático. *EMC - Tratado de Medicina*, 19(3), 1-5. doi:10.1016/s1636-5410(15) 72823-0.
- Buffart LM, Kalter J, Sweegers MG, et al. (2017). Effects and moderators of exercise on quality of life and physical function in patients with cancer: An individual patient data meta-analysis of 34 RCTs. *Cancer treatment reviews*, 52, 91-104.
- Cabezas, L. P. (2019). La dermocosmética como complemento terapéutico del paciente oncológico. *Aula de la farmacia: revista profesional de formación continuada*, 15(135), 48-56.
- Díaz, J. E. M. (2020). Visión artificial profunda aplicada a la identificación temprana de cáncer no melanoma y queratosis actínica. *Computación y Sistemas*, 24(2), 751-766.
- Fitzpatrick, T. B. (2009). *Dermatología en medicina general*. Ed. Médica Panamericana.
- Fundación Piel Sana. ¿Influye el sol cuando estamos en tratamiento con algún medicamento? Recuperado 6 de mayo de 2021, de https://www.fundacionpielsana.es/piel-sana/los_riesgos_del_sol_y_los_medicamentos
- Ichihashi, M., Nagai, H., y Matsunaga, K. (2004). Sunlight is an important causative factor of recurrent herpes simplex. *Cutis*, 74(5 Suppl), 14-18.
- Lacouture, M. E., Sibaud, V., Gerber, P. A., van den Hurk, C., Fernández-Peñas, P., Santini, D., Jahn, F., Jordan, K., y ESMO Guidelines Committee. (2021). Prevention and management of dermatological toxicities related to anticancer agents: ESMO Clinical Practice Guidelines. *Annals of Oncology*, 32(2), 157-170.
- Luengo, M., Valcárcel, F., Zamorano, M., Valverde, F., Montero, P., Y Rodríguez, C. (2007). Guía de cuidado a pacientes en oncología radioterápica. Servicio de oncología radioterápica del Hospital Universitario Puerta de Hierro, Madrid.
- Marín, D., y Del Pozo, A. (2005). Formación permanente en dermofarmacia. Fototipos cutáneos. Conceptos Generales. Unidad de tecnología farmacéutica. Facultad de farmacia. Universidad de Barcelona. *Offarm*, 24 (5), 136 - 137.
- Medicamentos fotosensibilizantes. (2019, julio 11). SEFAP. <https://www.sefap.org/2019/07/11/medicamentos-fotosensibilizantes/>
- Mendoza, I. A., Pérez, D. A., Gómez, J. F. B., Ortega, B.C. et al. (2014). Recomendaciones clínicas para la fotoprotección en México. *DermatologíaCMQ*, 12(4), 243-255.
- Nestor, M. S., Berman, B., & Swenson, N. (2015). Safety and Efficacy of Oral Polypodium leucotomos Extract in Healthy Adult Subjects. *The Journal of clinical and aesthetic dermatology*, 8(2), 19-23.
- Schwartz, R., y Schwartz, R. (2018). Cáncer de piel no melanoma en cabeza y cuello. *Revista Médica Clínica Las Condes*, 29(4), 455-467.
- Serrano, M. A., Cañada, J., Moreno, J. C., & Gurrea, G. (2017). Solar ultraviolet doses and vitamin D in a northern mid-latitude. *The Science of the total environment*, 574, 744-750.
- Servicio de Salud de Castilla-La Mancha. Quemaduras solares. Recuperado 6 de mayo de 2021, de <https://www.sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/verano-saludable/protege-tu-piel/quemaduras>
- Shapira, N. (2010). Nutritional approach to sun protection: a suggested complement to external strategies. *Nutrition Reviews*, 68 (2), 75-86.
- Sociedad Española de Oncología Médica (SEOM). Cuidados continuos: cuidados de soporte y paliación. Recuperado 6 de mayo de 2021, de <https://www.seom.org/guia-actualizada-de-tratamientos/cuidados-de-soporte?start=4>
- Suárez, H., & Cadena, C. (2008). Mediciones de laboratorio de transmitancia UV a través de tejidos, anteojos para el sol y cremas protectoras. *Avances en Energías Renovables y Medio Ambiente*, 12.
- Ullrich, S. E., y Byrne, S. N. (2012). The immunologic revolution: photoimmunology. *The Journal of investigative dermatology*, 132(3 Pt 2), 896-905.
- Vásquez-Awad, D., Cano-Gutiérrez, C. A., Gómez-Ortiz, A., González, M. Á. et al. (2017). Vitamina D. Consenso colombiano de expertos. *Medicina*, 39(2), 140-157.
- World Health Organization, & International Commission on Non-Ionizing Radiation Protection. (2002). Global solar UV index: a practical guide (No. WHO/SDE/OEH/02.2). World Health Organization.