



Perder el pelo por
el tratamiento y que
vuelva a crecer

Agradecemos la colaboración desinteresada de **Oncovital**
y muy en especial a **Mey Rabell**, en la elaboración de este manual.



«Fue el 28 de marzo de 2020. En plena pandemia. ¿Mi confinamiento? En el hospital. Ingresada. Diagnosticada de una leucemia aguda. Después de tres días viendo cómo mi cabello se caía a mechones. Después de muchas lágrimas, mamá se puso manos a la obra.

Me llamo Victoria y tengo 30 años. Ese día llegó: el momento de hacer visibles los cambios físicos que la palabra cáncer y los efectos de la quimioterapia suponían. Para mí supuso una liberación, un golpe de realidad y de aceptación. Sentí que perdía un pedazo de mí. Aunque, como siempre digo, todo es temporal. Ese día nunca se me olvidará y pasará a ser para siempre un día señalado en la lista de “Mis primeras malditas veces”. Sabía que el poco cabello que quedaba desaparecería en los siguientes días y, aunque sería duro, la actitud y un poquito de maquillaje me ayudarían a llevarlo mucho mejor.

Este es uno de los momentos más duros y traumáticos (sobre todo para las mujeres) de todo el proceso. Pero debemos pensar en que estamos sanando, en que estamos creciendo como personas, aunque sea con uno de los palos más grandes que te puede dar la vida. Intentad ponerle un poco de color y luz a esos días tan duros y de tanta oscuridad.

A todas aquellas que estáis pasando por este proceso ahora solo puedo decir que cojáis vuestro lápiz de labios, un buen pañuelo de colores y pensad que la tormenta pasará. Que una mujer sin cabello, también puede verse bonita. Solo depende de los ojos con los que os miréis ♥».

Victoria.



Estas somos mamá y yo una semana antes del día de la rapada

Uno de los efectos secundarios más conocidos de la quimioterapia es la pérdida del cabello. Aunque es un efecto secundario indoloro, sus efectos en algunos pacientes no deben menospreciarse, pues hacen mella a nivel psicológico. **A menudo es uno de los días en los que se asume de forma más intensa la situación de enfermedad.** «Hay avances muy importantes en los tratamientos, pero todavía conllevan efectos secundarios muy significativos. Se comenta la caída del pelo, la delgadez, la hinchazón, es frecuente también la sensación de fatiga y fragilidad. Muchas veces el entorno no sabe cómo manejar estas dificultades y la tendencia es quitarle importancia y plantear que lo importante son los resultados del tratamiento. Si bien esto es cierto, no es menos cierto que estos efectos secundarios afectan el estado de ánimo, y especialmente a los adolescentes y pacientes jóvenes, quienes pueden vivir que formar parte de un grupo viene determinado por la imagen corporal», explica la **Dra. Anna Barata, psicooncóloga e investigadora en el Moffitt Cancer Center de Tampa (Florida), Estados Unidos y colaboradora de la Fundación Josep Carreras.**

¿Doctor, se me va a caer el pelo?

Probablemente sí, pero no siempre es así. ¿Por qué? Tan sencillo como que **muchos fármacos quimioterápicos no son selectivos: afectan a todas las células del cuerpo, las sanas y las malignas.** Es un asunto muy importante para la investigación para intentar evitar al máximo sus efectos secundarios. El tejido que recubre las paredes de la boca y del tracto digestivo, así como los folículos capilares, son especialmente sensibles. De todas maneras, hay que tener en cuenta que estas células afectadas son células normales y, con el tiempo, este efecto se revertirá y el cabello volverá a crecer.

Antes que nada, algunas consideraciones generales...

- ▶ **No todos los tratamientos de quimioterapia producen caída del cabello.** Que el pelo caiga, se debilite o se mantenga depende de los fármacos y las dosis que se utilizarán en cada caso.
- ▶ La caída del cabello **por lo general sucede a las 2 o 3 semanas del inicio**, aunque en algunos casos es posible que no suceda hasta después del segundo ciclo de quimioterapia.
- ▶ **Puede suceder de forma repentina o lenta.**
- ▶ **El paciente puede perder todo el pelo o solo una parte.** Al inicio, durante los primeros días, la caída es ligera, pero aumenta considerablemente día a día. Con frecuencia se cae a mechones en lugar de seguir un patrón uniforme.
- ▶ **Es común que también se caiga el pelo que crece en otras partes del cuerpo**, como las pestañas, la cejas, axilas e incluso el vello púbico.
- ▶ **En casi todos los casos de caída del cabello causada por la quimioterapia, el cabello volverá a crecer después del tratamiento.** Cuando esto ocurra, es posible que el «nuevo» cabello tenga un color o una textura diferente.



En este manual contamos con la colaboración de **Mey Rabell**, de **Oncovital**, expaciente de cáncer y profesional del mundo de la estética oncológica desde hace más de 25 años. Mey Rabell es una de las fundadoras de Oncovital, una iniciativa con vocación de hacer más fácil la vida de las personas que padecen un cáncer mediante consejos de estética, cuidados de la piel, productos de belleza y cuidado para enfermos oncológicos. Mey ha querido colaborar compartiendo trucos para manejar el cabello después de la quimioterapia.

«No es fácil pasar de una cabellera larga a un pelo rasurado. El cabello empieza a caer de 2 a 3 semanas después de la primera sesión de quimioterapia. Hay personas que prefieren ir despacito: empezar por una media melena e ir cortando, otras prefieren rasurarlo de forma más decidida, etc. Todas las opciones son válidas, lo importante es respetar los tiempos que cada persona necesita. Lo que sí os aconsejo es cortarlo cortito antes de que se empiece a caer a mechones, ya que psicológicamente y emocionalmente se hace difícil ver esos grandes mechones en la almohada o en la ducha», explica Mey.

Trucos para verse bien siendo pelón o pelona

«¿Peluca, pañuelo o a pelo?» Ante la realidad de la caída del cabello, las y los pacientes de cáncer tienen diversas alternativas: hacerse con una peluca, no hacer nada y lucirse pelonas o pelones, ponerse pañuelos o gorras... **Lo más importante es que la persona se sienta bien así porque no hay una única opción recomendada.**

Las pelucas

En España, diversas asociaciones trabajan para que todas las pacientes que pierden el cabello como consecuencia de un tratamiento oncológico puedan tener una peluca, independientemente de sus posibilidades económicas (una peluca de buena calidad no es 'barata' y no está financiada por el sistema sanitario). Además, hay algunos seguros médicos privados que cubren total o parcialmente los costes de una peluca.

A la hora de comprar un postizo, **los profesionales recomiendan acudir a un centro especializado, pues las pelucas oncológicas se diseñan teniendo en cuenta la sensibilidad que tiene el cuero cabelludo durante el tratamiento. Es un punto importante para evitar alergias, picores, etc...**

Según la materia prima que se utiliza, existen dos grandes tipos de pelucas oncológicas en el mercado: **las de pelo natural y las de pelo sintético**. Si bien el precio entre una natural y una sintética puede diferir mucho, en ambos casos se tiene en cuenta la sensibilidad del cuero cabelludo y existe la posibilidad de que se hagan a medida. Además, aunque aparentemente las de pelo natural parecen menos artificiales, las sintéticas están cada vez



mejor conseguidas y son más fáciles de mantener, motivo por el cual cada vez son más populares.

Todos los profesionales coinciden en señalar que a la hora de elegir una peluca es clave que se valore la comodidad de la base y que se pruebe varias veces antes de elegir aquella que resulte más confortable y favorecedora.

Si se desea hacer una peluca a medida, hay que tener en cuenta que puede tardar unas semanas en hacerse y que, en el caso



que queramos que se parezca a nuestro pelo original, al profesional le será más fácil hacerla si ve nuestro pelo antes de que este se debilite o caiga como consecuencia del tratamiento.

«Las pelucas artificiales presentan numerosas ventajas respecto a las naturales. En primer lugar, hay que tener en cuenta que habitualmente la alopecia causada por tratamientos de quimioterapia es temporal y dura unos meses. También hay que considerar su fácil mantenimiento en casa, no precisan los servicios de un profesional, su fácil colocación, su menor peso, no pierden ni volumen ni forma, y su precio, ya que es considerablemente más económica que una natural. Las hacen ideales y con todo tipo de cortes y colores», explica Mey Rabell. «Ahora bien, hay que elegir la apropiada para que se adapte a nuestro estilo y sobre todo de alta calidad para que el resultado sea natural e imperceptible. El mercado ha evolucionado muchísimo y cuando se habla de pelucas sintéticas de alta calidad, hay que ser un experto para distinguirlas de las naturales».



Cada peluca está fabricada de diferente manera y por ello, existen diferentes calidades y precios.

Pelucas confeccionadas a máquina: estos modelos están cosidos completamente a máquina, su principal característica es su bajo precio. Suelen tener mucho cabello, son voluminosas y más pesadas. Están recomendadas en cabellos cortos y en personas que tienen mucho cabello. Actualmente han mejorado muchísimo, ya que algunas incluyen el tul frontal que las hace mucho más naturales.

Pelucas monofilamento: en estas pelucas el cabello está implantado uno a uno sobre una micropiel, y se deja ver el cuero cabelludo en transparencia, dando máxima naturalidad. En la mayoría de las pelucas esta parte de monofilamento está situada en la parte superior y el resto está cosido a máquina. La combinación de estas dos técnicas asegura una perfecta sujeción y un efecto muy estético. Normalmente incorporan un tul frontal, que les da un aspecto realmente natural. Otra particularidad del monofilamento es que se puede peinar con raya y también permite colocar el cabello al estilo de cada paciente, al contrario de las hechas a máquina, donde la dirección del pelo no puede variar. Además, son mucho más transpirables.

Pelucas montadas a mano: los cabellos de la peluca son de materiales hipoalergénicos y están cosidos a mano sobre un tul y una malla posterior hasta la nuca. Son ligeras y transpirables, también muy recomendadas para casos de oncología, pieles muy sensibles y pérdida total del cabello. Son suaves y elásticas y proporcionan un confort y una naturalidad increíbles. Los cabellos tienen una caída mucho más natural que las pelucas hechas a máquina y son mucho más ligeras.

También habrá que tener en cuenta que la peluca, en general, tiene que ir acompañada por una malla de sujeción, que ha de ser suave y transpirable, para evitar picores, alergias y garantizar una sujeción perfecta y que el postizo puede requerir cuidados adicionales en caso de que sea natural o artificial.



Aunque una peluca sea sintética, se debe lavar con champús y acondicionadores especiales. Una vez están secas, toman su forma natural sin tener que peinarlas después del lavado. No se

pueden usar productos genéricos comerciales de venta en supermercados o perfumerías puesto que podrían estropear nuestro postizo. Si el uso de la peluca es diario, esta se puede lavar cada 10-15 días. Es importante no aplicar ni agua muy caliente ni secadores, rizadoros, tenacillas o planchas, ya que la podrían dañar.

En el caso de los niños y niñas menores de 14 años las pelucas son gratuitas y se pueden solicitar en los siguientes enlaces:

 [Mechones solidarios](#)

 [Peluca solidaria](#)

Para aquellos pacientes mayores de 14 años pero que no tengan recursos económicos para costearse una peluca, pueden solicitarla también en **Mechones solidarios** o en otras asociaciones solidarias que también ofrecen ayudas puntuales para la compra de un postizo. Una de las opciones es consultar la delegación de la **Asociación Española contra el Cáncer** más cercana al domicilio del paciente.

Además de estas iniciativas solidarias, se pueden adquirir pelucas a buen precio en muchos centros especializados y salones de belleza en todo el territorio español.





Los pañuelos

Hay muchas alternativas favorecedoras a la peluca como los pañuelos, turbantes, sombreros, gorras, etc. y también existe la posibilidad de añadir un postizo a estos complementos para simular el efecto del cabello.

Comprar un pañuelo o tela adecuados tampoco es tan sencillo como parece. **Los pañuelos o turbantes oncológicos son diferentes a los pañuelos que podemos comprar en tiendas de moda o grandes almacenes.** Habitualmente, los turbantes de estas tiendas están diseñados y pensados para ponerse encima del pelo. Generalmente están hechos de licra o tejidos que no transpiran y llevan costuras o remaches que pueden molestar. Además, si compramos alguno de un algodón demasiado grueso, en verano tendremos muchísimo calor, y algunos materiales pueden producir alergias o enrojecimientos del cuero cabelludo. Por ello, os dejamos algunas opciones y consejos útiles para tener en cuenta cuando elegimos un pañuelo oncológico.

- **Mejor que el material del pañuelo sea fino** (que respire) y de algún material orgánico (nada de nailon, telas sintéticas industriales, etc.). Los de seda, fibras de bambú o algodón orgánico son una muy buena opción.
- **Mejor telas sin costuras para evitar rozaduras innecesarias y molestas.** Durante la quimioterapia, debemos evitar el máximo posible las irritaciones y pequeñas heridas.
- Ya de por sí, seguramente no tienes muy buena cara. Estás cansada, con ojeras... **¿has pensado que mejor optar por colores y estampados alegres o suaves en vez de colores sobrios y oscuros?** Seguro que te sentirás mejor.

En la Fundación Josep Carreras disponemos de un pañuelo de seda solidario en nuestra tienda online. Es ideal para anudarlo encima de una malla de sujeción o incluso directamente sobre la piel, puesto que es un material muy ligero y a prueba de roces y alergias. Lo encontrarás en www.tiendafcarreras.org



En el siguiente vídeo de la Fundación Josep Carreras contra la leucemia, Emi, expaciente de linfoma, os enseña algunas formas favorecedoras de ataros un pañuelo: 7 formas superchulas de ponérselo, ¡una para cada día de la semana!



Hoy en día existen muchísimas opciones muy favorecedoras y versátiles. Por ejemplo, en Oncovital, hay turbantes personalizables. Se adquiere la base y encima puedes anudar cualquier pañuelo.



Ten en cuenta también que hoy en día hay gorros y pañuelos de materiales con protección solar para el verano SPF 50+.

Otra opción divertida es adquirir una base de un color básico y encima poner el pañuelo o turbante que tengas e irlos cambiando. Es una buena opción para el invierno ya que así también se nos protege del frío.

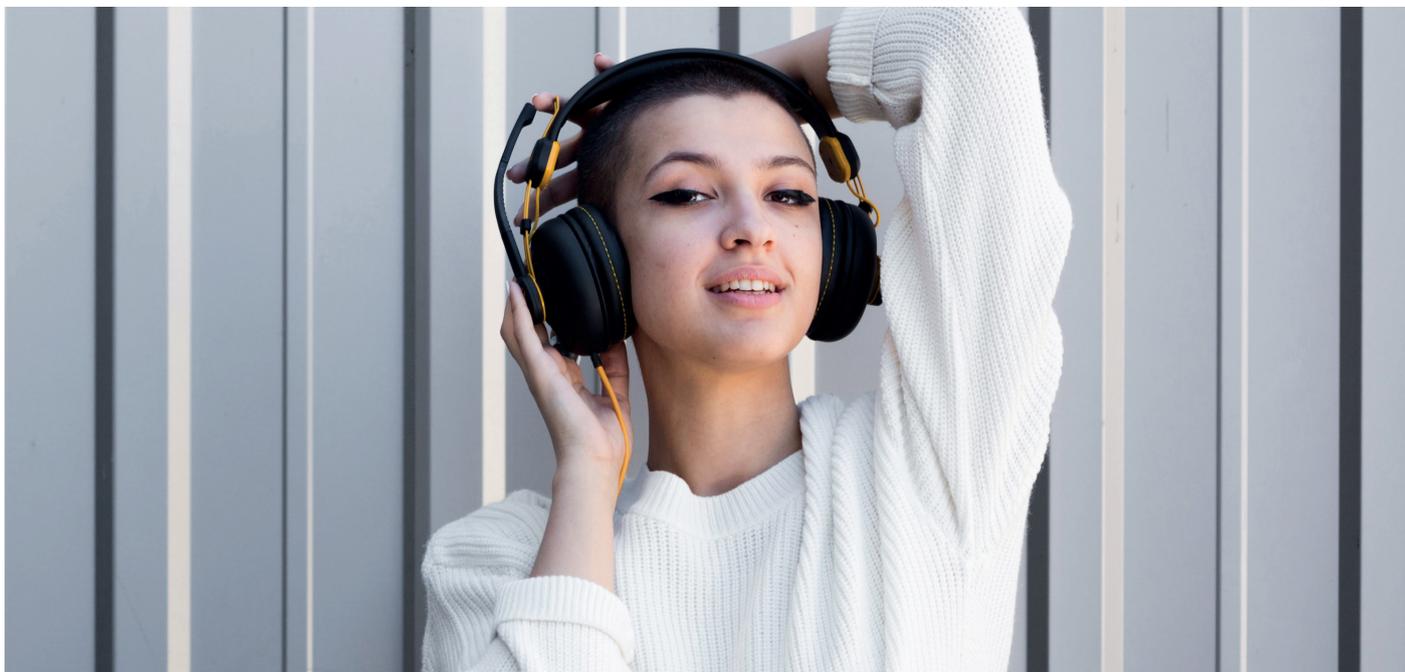
Otra opción muy fácil y agradable, especialmente para los niños, son los pañuelos tubulares. En la Fundación Josep Carreras disponemos de unos pañuelos tubulares solidarios en nuestra tienda online. Lo encontrarás en www.tiendafcarreras.org



«Todos los que han pasado por una quimioterapia saben que la cabeza se enfría mucho más rápido. Las pelucas, los pañuelos o turbantes no se llevan solo para esconder la caída, sino también para mantener caliente la cabeza. Tendrás sobre todo frío por la noche, especialmente en otoño e invierno. Piensa en usar un gorro de dormir optando por modelos en tejidos suaves, sin costuras ni elásticos en el interior», explica Mey.

Y finalmente, recuerda que la belleza no está en el pelo, ni en la peluca, ni en el turbante o el sombrero, está en una actitud imparable. Otra opción es ir 'a pelo'.





Cuando el cabello vuelve a crecer

En muchos casos, tras algunas quimioterapias y muy a menudo tras un trasplante de médula ósea, el pelo crece diferente. «Crece muuuuy despacio, sin brillo, oscuro, rizado», explica Esther, quien se sometió a dos trasplantes de médula ósea para superar un linfoma agresivo. «En mi caso ni siquiera ha crecido igual después del primer trasplante que fue autólogo, ni después del segundo que fue de donante».

Se desconoce por qué en muchas ocasiones sale tan rizado y oscuro, pero a menudo es cuestión de tiempo y paciencia para que vuelva a crecer como habitualmente.

Hay remedios mil, pero científicos pocos. «Yo siempre aconsejo una buena rapada tras haber acabado el tratamiento porque es una buena medida para fortalecer el cabello. De todas maneras, es probable que crezca diferente. Normalmente es complicado que vuelva exactamente al color inicial. Recomiendo paciencia. Sobre todo en los pacientes a los que se hace un acondicionamiento con altas dosis de un fármaco llamado busulfán, que es el que mayores problemas presenta», explica el Dr. Enric Carreras, director médico de la Fundación Josep Carreras.

Claudia, también expaciente de linfoma trasplantada en dos ocasiones nos explica: «No me rapé el cabello cuando empezó a salir, pero seguro que era lo mejor, así ya crece fuerte de primeras. En mi caso, mi pelo siempre había sido liso y fino y en todo momento durante el tratamiento me salió rizado. A mi padre, que también tuvo un proceso de cáncer hematológico, también le pasó lo mismo. Pero luego le volvió a salir 'normal'. En cambio, a mí, se me ha quedado rizado. Eso sí, nunca he

dejado de ser morena, ja, ja, ja». De todas maneras, hay que esperar el primer año tras el tratamiento para que el cabello pueda volver a tener su aspecto habitual.



Claudia en las diferentes fases

Mey Rabell, una de las fundadoras de Oncovital, ayuda y aconseja sobre estética a mujeres que padecen un cáncer. Una vez empieza a crecer el cabello, también hay que tratarlo de forma adecuada. Mey ha querido colaborar compartiendo **trucos para manejar el cabello después de la quimioterapia**.

«Es muy frecuente que después de un tratamiento con quimioterapia que haya implicado la pérdida total de cabello, este crezca rizado. El cabello vuelve a crecer entre 4 y 6 semanas después de terminar los tratamientos, pero crece frágil. Tiene un aspecto diferente al habitual, sobre todo durante los primeros meses: color, espesor, suavidad... Son normalmente más rizados, encrespados y a veces aumentan las canas. En general, volverán a su aspecto anterior al cabo de unos meses, a excepción de las canas que normalmente llegan para quedarse», comenta Mey. «Es complicado de manejar, ya que aparte de rizado suele estar seco y encrespado».

Algunos consejos

Tintes



- **Lo más importante es tratar los cabellos con la máxima delicadeza.** El cuero cabelludo y las raíces se encuentran debilitados. Evita los procesos técnicos (coloración, decoloración, desrizados, etc.) durante como mínimo 4 meses.
- **No tiñas tu cabello antes de los 4 meses después de haber terminado los tratamientos de quimioterapia.** Tu piel está aún muy sensible y debe reposar hasta que se encuentre menos frágil e irritada.
- **Es muy importante que utilices un tinte sin amoníaco ni parafenildiaminas (ppd).** Además, deberás volver a hacer la prueba de alergia aunque ya fueras usuaria de tintes, puesto que tras los tratamientos tu piel puede haber desarrollado una alergia a los pigmentos o a otros componentes.



Puedes encontrarás muchos más consejos en la web de [Oncovital](#)

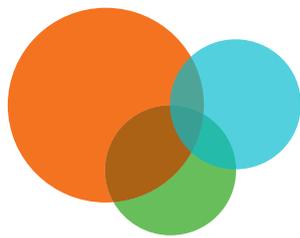


Cuidados

- **Es de vital importancia utilizar productos de máxima hidratación específicos para cabellos dañados y sensibilizados.** La mejor opción son productos a base de ingredientes naturales libres de parabenos, sulfatos, ni siliconas.
- **Masajea durante el lavado para favorecer una mejor irrigación del folículo piloso.**
- En muchos casos, **el cuero cabelludo se encuentra deshidratado y produce picores. En este caso es importante aplicar un producto reparador e hidratante.** Puedes dejártelo toda la noche tras aplicarlo masajeando en el cuero cabelludo. Lávalo después con un champú de máxima hidratación y acláralo abundantemente.
- **En el caso que el nuevo cabello haya cambiado su textura y sea rizado y encrespado, está indicado un producto que ayude a definir los rizos, para evitar el encrespamiento sin apelmazar.** Además, lo protege de agentes externos nocivos del medioambiente. Pero sobre todo que no contenga productos químicos agresivos como alcohol o derivados del petróleo.
- **Utiliza productos de acabado (tras el lavado y antes de secar) que te ayuden a controlar la fuerza del nuevo cabello, que le aporten suavidad y protección al cabello.** Son productos de gran ayuda, ya que no es fácil manejarse con un cabello rizado y crespo, sobre todo si antes tu cabello era suave y liso.
- Después de la quimioterapia, tenéis muchas ganas de tener una rápida crecida para poder lucir un corte estiloso. Todo depende de la raíz, que es la responsable del crecimiento, que tiene que desintoxicarse para volver a la normalidad. ¡Y, en unos meses, lo hará! **Existen en el mercado productos específicos para estimular el crecimiento,** nutren las raíces impidiendo que se atrofien, aumentando la circulación oxigenando y activando el crecimiento del cabello. Este tipo de productos no deben usarse hasta que hayan transcurrido 4 meses después de los tratamientos.
- **Te aconsejamos que visites a un profesional de peluquería** para que te ayude a conseguir un look fresco y juvenil.

Gracias a





Fundación
**JOSEP
CARRERAS**
contra la leucemia

Fundación Josep Carreras contra la leucemia

C/Muntaner, 383 2.º
08021 Barcelona
93 414 55 66
info@fcarreras.es

Síguenos en

f @fundacioncarreras

@ @imparablescontralaleucemia

t @fcarreras

in FCarreras

▶ fundacionjcarreras

www.fcarreras.org