

Cuidado de la Piel Durante la Quimioterapia

Algunos medicamentos de quimioterapia pueden causar cambios en su piel o uñas. Entre esos cambios, se encuentran:

- Comezón resecamiento, enrojecimiento, sarpullidos y descamación
- Sarpullido parecido al acné
- Aumento en la sensibilidad al sol
- Uñas oscuras, amarillentas, quebradizas o agrietadas
- Oscurecimiento de las venas en el área donde se recibe la quimioterapia, si ésta es administrada por vía intravenosa

Avise a su médico o enfermera si presenta algunos de estos cambios.

A continuación, le damos algunas sugerencias para ayudarle a aliviar los problemas en la piel causados por la quimioterapia.

Comezón, resecamiento, enrojecimiento, sarpullidos y descamación

- Beba mucha agua.
- Evite tomar duchas o baños de tina con agua muy caliente. Limite los baños de tina a no más de 30 minutos. Use agua tibia y jabón suave. Séquese dando cuidadosamente toquitos con una toalla suave.
- Evite sumergirse en hidromasajes o jacuzzis. Pueden incrementar el riesgo de contraer infecciones de bacterias.
- Utilice una loción humectante para piel sensible en todo su cuerpo. Aplíquese la mientras su piel todavía está húmeda por la ducha, y reaplíquela con frecuencia.
- escoja productos de limpieza y de cuidado corporal (jabón, champú, loción y jabón para lavar la ropa) que no contengan tintes, alcohol ni perfume.
- No use perfumes, colonias ni lociones para después de afeitarse.
- Elija ropa holgada y ropa de cama de algodón suave.

Erupción cutánea similar al acné

- No use productos dermatológicos para tratar el acné. Pueden empeorar la erupción.
- No se apriete las espinillas de la erupción. Esto puede empeorarlo o provocar una infección.
- Tenga siempre el rostro limpio. Utilice productos de limpieza facial para piel sensible. Su médico puede recomendarle cremas o jabones medicados.
- Use lociones para piel sensible. Evite las cremas que tienen aceite mineral, petrolato o vaselina.
- Use protector solar SPF 30 o superior cuando salga al aire libre.
- Si usa maquillaje, asegúrese de que sea para piel sensible.
- Utilice un champú suave si el sarpullido se encuentra en el cuero cabelludo.
- No se rasure en las áreas que tienen erupción.
- Si su médico le receta un antibiótico, es fundamental que lo tome como se lo indicó.

Sensibilidad al sol

- Evite exponerse a la luz solar directa. Permanezca a la sombra tanto como sea posible cuando esté al aire libre.
- Vista ropa de protección cuando esté al aire libre, incluyendo pantalones o faldas largas, camisas o blusas de manga larga y un sombrero de ala ancha.
- No use camas de bronceado.
- Aplíquese un protector solar de SPF 30 o superior cada dos horas cuando esté al aire libre. Recuerde aplicárselo en la nuca, los empeines, las orejas y la coronilla si es que no tiene cabello.
- Use un bálsamo protector para los labios de 15 SPF o más.

Uñas oscuras, amarillentas, quebradizas o agrietadas

Use guantes para proteger sus manos al lavar platos, trabajar en el jardín o realizar los quehaceres del hogar.

Mantenga las uñas de las manos y los pies limpias y cortas. Puede usar productos que fortalezcan las uñas, siempre y cuando no generen irritación.

No se coma las uñas.

No utilice uñas artificiales.

- No use calcetines ni zapatos apretados.
- Huméctese las manos y los pies a menudo con una loción o crema para piel sensible.
- Avise a su equipo médicos del cáncer si tiene zonas rojas y dolorosas en los dedos de las manos o los pies. Esto puede ser una señal de infección.