

PSICOEDUCACIÓN SOBRE LA ENFERMEDAD

LOS POSIBLES CAMBIOS Y NECESIDADES

El cáncer es una enfermedad que puede causar un fuerte impacto físico, social y psicológico.

El diagnóstico oncológico supone un gran impacto emocional provocando un cambio en la dinámica de las personas que reciben esta noticia.

A lo largo del proceso, pueden surgir necesidades físicas, emocionales, espirituales o sociales tanto en el paciente como en su entorno más cercano.

Los efectos secundarios de los tratamientos médicos de diversa índole como la radioterapia o quimioterapia, afectan a todas las áreas de la persona. Estos pueden afectar a la imagen corporal perturbando la esfera emocional y la adaptación del proceso oncológico.



Nivel físico

Se encuentra la alteración corporal, siendo la alopecia uno de los efectos más presentes en el tratamiento de quimioterapia.



Nivel emocional

Tiene un impacto directo en el autoestima, autoimagen e identidad personal. Cuando estas áreas se ven afectadas, el bienestar general de la persona también, provocando sentimientos de miedo, síntomas de ansiedad y depresión, frustración o sentimientos de no reconocerse con su imagen actual.

Por ello, te ofrecemos un amplio abanico de recursos oncoestéticos para que pueda elegir qué recurso utilizar según su contexto personal e historia de vida.

RECURSOS ONCOESTÉTICOS

Peinados con pañuelos

En nuestra guía de peinados con pañuelos podrás elegir el peinado que más se ajuste a ti. Disponemos de **tres versiones de guías** (mujer, niña y niño) disponibles en cuatro formatos (app, impresa, PDF y en vídeos cápsula).

Esta opción es cómoda y creativa ya que **podemos cambiar de look constantemente**. Para esta opción necesitas varios fulares de algodón, largos y rectangulares ya que vamos a peñarnos con los pañuelos.

Para que puedas empezar a practicar, te indicamos los pasos del **modelo Lima**. Este peinado es la base de nuestros modelos.



Calva

Si decides esta opción, no olvides **cuidar mucho tu cuero cabelludo**.

Más adelante encontrarás una serie de trucos para cuidarlo.



Gorros oncológicos

Puedes usarlos solos, para descansar de tu peluca o con ella para cambiar un poco la imagen.

Es un recurso que **se adapta fácilmente al cuero cabelludo**. Este tipo de gorros están diseñados con tejidos suaves y naturales evitando sustancias nocivas para la piel.

Recomendamos elegir un tejido transpirable para evitar que el sudor se acumule en la piel. Para esta opción puedes elegir el tipo de gorro según la época del año y las características climáticas en las que te encuentres.

Pelucas

Las pelucas son una solución más con la que puedes contar para cubrir la alopecia. Si está bien elegida, además, será una de las herramientas que te pueden **ayudar a mejorar tu autoestima y normalizar tu imagen** durante el tratamiento oncológico.

Si quieres mantener tu imagen de siempre puedes consultar con el profesional la posibilidad de copiar el corte, color y textura de tu pelo. También puedes elegir una **nueva imagen** y hacer un cambio de estilo.

Las pelucas se dividen en **tres tipos principales** según el material de su pelo.



1

PELUCAS DE PELO NATURAL

Estas pelucas se fabrican con **cabello humano** por lo que admiten las mismas modificaciones que tu propio cabello: color, corte, forma y son muy duraderas. Estas pelucas pasan casi **desapercibidas** y normalmente la gente que te ve piensa que te has hecho un cambio de imagen o que has ido a la peluquería hace poco. Estos cambios se pueden realizar poco a poco si no estás segura o hacerlos de una forma más conservadora al principio, mientras te sientes segura con ella y luego ir avanzando.

3

PELUCAS MIXTAS

Están fabricadas con **pelo sintético y natural**. Este modelo simula que el cabello **nace directamente de tu cuero cabelludo** dando así un aspecto natural a tu imagen.

2

PELUCAS DE PELO SINTÉTICO

Estas pelucas se realizan con **fibras sintéticas** que imitan a la perfección el cabello humano y están consiguiendo una muy buena naturalidad, siendo en algunos casos muy difíciles de diferenciar del cabello natural.

En las pelucas de cabello sintético podemos realizar pocos cambios sobre los modelos fabricados. **Podemos adaptar a la imagen final** por medio del corte, pero siempre respetando la forma y caída original de la peluca.



Trucos para cejas y pestañas.

Para camuflar la pérdida de cejas y pestañas, podemos **utilizar maquillajes específicos** para estas zonas y aplicarlos con plantillas para que queden las 2 cejas lo más simétricas posible.

Para dar un **efecto de profundidad**, es recomendable **combinar las técnicas de sombra y lápiz** para simular pelos en las cejas y ganar naturalidad.

Para elegir el color, **usa un tono más claro de el de tu peluca**. Es preferible elegir un tono más claro que uno más oscuro para no endurecer demasiado la mirada.

CUIDA TU CUERO CABELLUDO

Durante un tratamiento oncológico, podemos tener una **perdida parcial o total del pelo**. Esta caída será un efecto pasajero durante el tratamiento que posteriormente recuperaremos.

Es muy importante **hidratar la piel y cuero cabelludo** todos los días ya que los tratamientos producen una sequedad generalizada. El cuero cabelludo lo puedes hidratar con la misma crema que te aplicas al resto del cuerpo. Recomendamos elegir una **crema sin sustancias irritantes ni alergénicas** pensada para tu proceso oncológico. Utiliza champús y mascarillas **nutritivas**.

Usa **champú neutro y nutritivo**.

Protege del sol o frío si no utilizas pañuelos, gorros o peluca, con un fotoprotector de alto espectro de filtros minerales.

Si usas peluca **déjalo descansar** al menos 5-6 horas al día.

Cepíllalo con un **cepillo suave** de bebé y así activarás la circulación.

Duerme con una **almohada** (raso o algodón) **sin costuras** para evitar rozaduras.

El primer cabello que nace después del tratamiento médico puede tener **características distintas** a las de tu pelo anterior (más fino, más canas...) pero con el tiempo **se recuperará**.

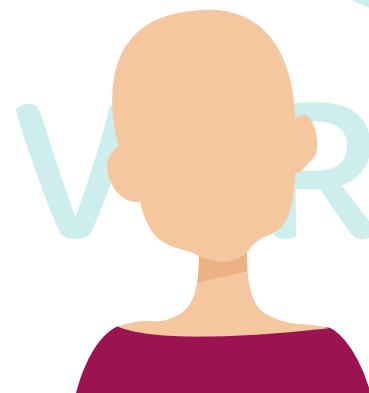


Todas las opciones que aparecen en este recurso son válidas. Infórmate sobre cada recurso, valora pros y contras de cada uno de acuerdo a tu forma de ser. Es importante que te sientas cómoda. Te animamos a que elijas la/s opción/es que más se adapten a ti y a tu biografía.

Qué elijas uno u otro no significa que no puedas cambiar de opinión. Quizá hay días que prefieres uno y otros que te sientes más cómoda de otra manera. Es lo bueno de tener opciones, ser libre de elegir la que quieras.

Es importante que decidas tu. Puedes preguntar a otras personas, pero la decisión última tiene que ser tuya. Este es tu proceso de enfermedad y puedes llevarlo bajo tus decisiones.

- 1 **Selecciona el recurso pegatina.**
- 2 **Escoge las características con las que te sientas identificada.**
- 3 **Pégalas en una de las siluetas.**
- 4 **Prueba hasta encontrar lo que mejor se adapte a ti.**



¿QUIÉNES SOMOS?



VER&SER es una Asociación sin ánimo de lucro que trabaja para mejorar la calidad de vida y bienestar del paciente crónico.

Nos constituimos como asociación en el año 2017 y desde el año 2018 estamos integrados en el Grupo Español de Paciente con Cáncer (GEPAC).

VER&SER ofrece recursos y talleres psicoeducativos para pacientes crónicos, sus familiares y profesionales sanitarios.



VER & SER

COLABORADORES



Ver_and_ser



Ver and ser



info@verandser.es



Ver_and_ser



www.verandser.es/

RECURSOS ONCOESTÉTICOS

GUÍA PARA TOMA DE DECISIONES



VER & SER

