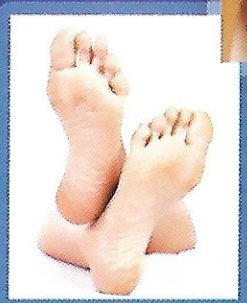
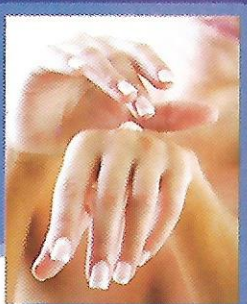


**Cuidados de las manos y los pies.** Durante la quimioterapia las uñas de los pies y de las manos se vuelven frágiles, quebradizas, amarillentas y en algunos casos llegan a presentar barras oscuras. Para combatir éste efecto secundario te recomendamos limarlas en lugar de cortarlas.

Puedes también protegerlas aplicando un barniz de base protectora en dos capas y posteriormente, aplicar otro barniz en color oscuro y opaco, por ejemplo: cereza, vino o cualquier otro "color frío". Evita los colores "cálidos" ya que éstos contienen pigmentos amarillos que palidecerán el aspecto de tus manos.

Para dar el toque final a las capas de barniz, puedes utilizar un sellador que le dará más firmeza y ayudará al producto a fijarse durante al menos siete días. Recuerda que debido a los efectos secundarios del tratamiento, tus manos se encontrarán sensibles y merecen ser cuidadas con los mejores productos para que puedan recuperar su belleza natural.

Es recomendable cambiar el barniz cada semana. Para hacerlo, debes utilizar un disolvente sin acetona y repite el proceso anterior, de ésta manera conservarás adecuadamente tus uñas durante la quimioterapia o radioterapia.



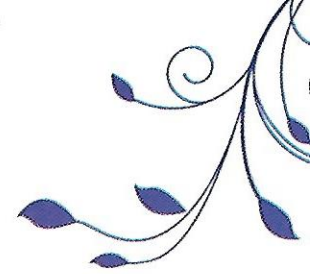
Utiliza guantes para realizar cualquier tarea doméstica y cada que laves tus manos, aplica una crema hidratante especial para evitar que se resequen.

Para tus pies sigue el mismo procedimiento recomendado para las manos, y durante la noche aplica una crema hidratante.

Evita el uso de uñas postizas en resina. El gel puede ser utilizado a condición que tu manicurista te asegure que es de la mejor calidad.

.....

Aury D. Caltagirone  
Onco-Image Consulting®  
[www.cimab.org](http://www.cimab.org)



## Información para el cuidado y salud de la piel.



cim\*ab<sup>MR</sup>  
FUNDACIÓN

Ésta información está dedicada especialmente para ti.

**Durante el tratamiento de quimioterapia o radioterapia es necesario que prestes especial atención a los cuidados de tu piel, con el fin de que pases ésta etapa de forma serena y confiada.**

Comienza por tomar en cuenta que durante éste periodo, tu cuerpo y rostro necesitan mantener una higiene y cuidados especiales para darles la comodidad que necesitan.

**El cuerpo, el rostro y sus cuidados.** Durante el tratamiento de quimioterapia o radioterapia la piel se vuelve muy sensible, por lo que es necesario prestar especial atención a los cuidados de tu cuerpo, con el fin de preservar la belleza y elasticidad de la piel.

Para comenzar, utiliza un jabón neutro durante la ducha y lava tu cuerpo con agua tibia.

Al salir de la ducha utiliza de preferencia una bata de baño y sécate con palmaditas para evitar friccionar la piel e irritarla. Cuando se encuentre seca, aplica crema para hidratar el cuerpo.

Evita lavar tu rostro con el jabón que utilices para el resto del cuerpo. Te hayas maquillado o no, limpia tu cara por las noches con una leche limpiadora especialmente diseñada para éste fin. Retírala con una loción y finalmente aplica una crema de noche y un gel para el contorno de ojos.



Por las mañanas pasa en tu rostro sólo la loción y aplica una crema para el día. La crema que elijas debe ser específicamente elaborada para pieles sensibles.

Al salir, protege tu piel del sol con bloqueador (SPF) de 50 en periodo invernal y 100 durante la primavera o verano. Algunas cremas hidratantes tienen incorporado un factor solar que protegerá la piel y el rostro, evitando que se manchen.

Ten cuidado de no usar cremas que contienen hidrocortisona o cremas a bases de hormonas. Tu mejor elección será utilizar cremas para pieles sensibles, sea cual sea tu tipo de piel.

Debido a que los tratamientos contra el cáncer aumentan las infecciones, deberás mantener una higiene meticulosa, lavando tus manos antes de maquillarte, cerrando correctamente los envases de tus cremas y utilizando espátulas para tomar su contenido.

De la misma forma, lava regularmente tus esponjas, pinceles y elementos de belleza con agua tibia y jabón. Procura no prestar tu lápiz de labios.

**Maquillaje.** Para obtener un mejor resultado, tu maquillaje debe combinar con los colores naturales de tu piel. Sólo si tienes algunos detalles que disimular, el uso de correctores será bienvenido.

El corrector verde servirá para cubrir manchas o granitos sólo si son un problema. Algunas veces, pueden disimularse sólo con blush.

El corrector amarillo servirá para cubrir zonas muy oscuras u ojeras profundas. Por su parte, el uso de un corrector más claro que el tono del maquillaje podrá atenuar las ojeras.

Si tu rostro presenta cicatrices o marcas que quieras atenuar, en el mercado encontrarás maquillajes más espesos para disimular al máximo este detalle.

El uso continuo de un labial será una excelente alternativa para mantener hidratados tus labios y evitar que la comisura se vea quebradiza.

Evita utilizar rímel durante el tratamiento, puesto que desmaquillar las pestañas de manera cotidiana favorecerá su caída antes que la quimioterapia la provoque. También evita las pestañas postizas, ya que los pegamentos que las componen pueden sensibilizar el párpado superior de tu ojo y provocar una molesta irritación.

