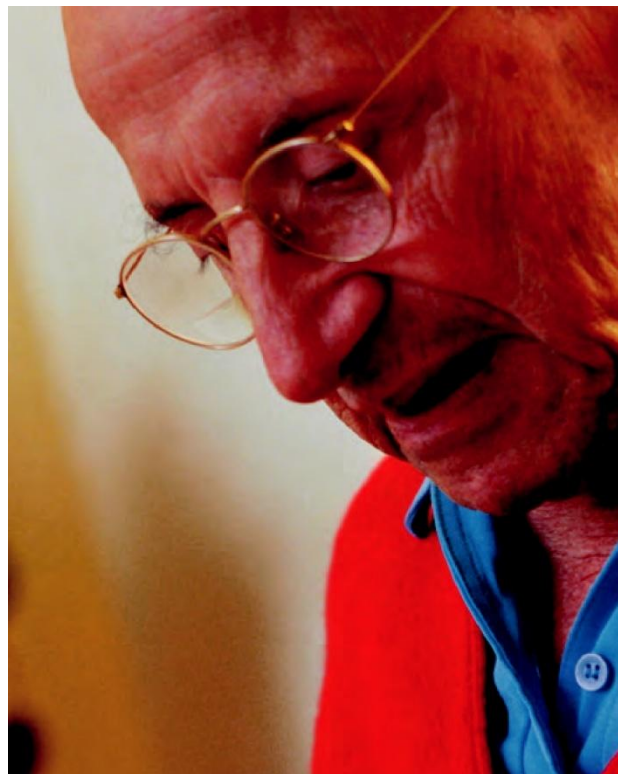


Perdiendo el Cabello

La Quimioterapia (Quimo) y los tratamientos de radiación pueden causar la pérdida de cabello. Perder el cabello incomoda a muchos pacientes de cáncer. La buena noticia es que, normalmente, el cabello vuelve a crecer, y durante este tiempo, hay algunas formas de manejar o disimular el problema.

¿Qué puede ocasionar la pérdida del cabello?

Los fuertes tratamientos del cáncer como la radiación y la quimo que matan las células del cáncer, también dañan algunas células normales, especialmente las que crecen y se dividen rápidamente. Esto incluye las células del cabello. ¡Las peluquerías y salones de belleza mantienen su negocio porque las células del pelo se dividen frecuentemente y el cabello crece rápidamente!



¿Cuándo perderé mi cabello y como se sentirá?

La pérdida de cabello normalmente inicia entre las 2 o 3 semanas después de empezar algunos tratamientos. Usted posiblemente note la pérdida de cabello cuando tome un baño. O posiblemente vea mechones de cabello en su almohada en las mañanas. El cabello ayuda a mantener el cuerpo caliente, posiblemente sentirá frío con la pérdida del cabello.

La Radiación causa pérdida de cabello solamente en las áreas que están en tratamiento.

La Quimo puede causar pérdida de cabello o adelgazamiento de cabello en varias áreas:

- Cuero Cabelludo – Esto puede causar que su cuero cabelludo esté sensible, adolorido, o seco.

- Pestañas y cejas
- Cara
- Brazos
- Piernas
- Áreas púbicas.

Sentirse molesto, triste o angustiado es normal.

Mientras que algunos pacientes con cáncer aceptan la pérdida del cabello como un signo de esperanza del tratamiento, otros pueden sentir una sensación de pérdida. Algunos hombres o mujeres se sienten menos atractivos. Otros pueden sentirse culpables porque se preocupan mucho por su apariencia. Para algunos, perder el cabello, les recuerda que tienen cáncer y esto lo “anuncia” al mundo.

¿Cuándo volverá a crecer mi pelo?

Por lo general, el cabello crece de 2 a 3 meses después de terminado el tratamiento. Incluso, a veces empieza a crecer antes de que termine el tratamiento. Usted puede esperar una sorpresa. ¡Su cabello nuevo puede ser de diferente color o textura!

¿Cómo puedo lidiar con la pérdida de mi cabello?

Piense en cómo le gustaría enfrentar la caída del cabello antes de que el tratamiento comience.

- ¿Sería útil cortarse el pelo más corto o afeitarse la cabeza antes de empezar a perder el cabello?
- ¿Le gustaría usar un sombrero o peluca (peluquín)? En caso afirmativo, usted puede comprarlos por adelantado para cubrirse la cabeza. Algunos pacientes con cáncer utilizan una variedad de bufandas, sombreros y una peluca. Las pelucas son un gasto médico deducible de impuestos y podría ser cubierto por su seguro. Pídale a su médico una receta.

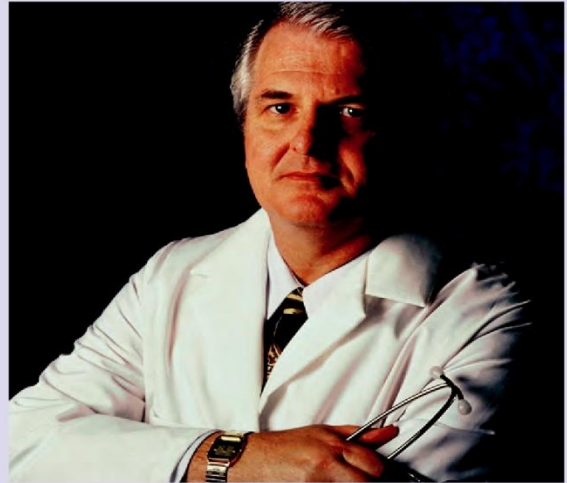
Proteja su cabeza del sol y el frío extremo.

- No se exponga al sol o asegúrese de usar un sombrero o peluca para proteger su cuero cabelludo. Además, use protector solar con un FPS de al menos 15.
- Si hace frío, use un sombrero. Esto puede ayudarle a mantener la cabeza caliente.

Sea amable con el cuidado diario de su cuero cabelludo.

- Mantenga el pelo y el cuero cabelludo limpio, pero no use champú con demasiada frecuencia.
- Utilice un peine de dientes anchos, para evitar jalar el pelo.
- Evite la secadora de pelo caliente o tintes

para el cabello. Estos secan el cabello y puede causar que se caiga con mayor facilidad.



Es bueno hablar de la pérdida del cabello y de sus sentimientos, y pedir ayuda.

La mayoría de pacientes con cáncer piensan que la pérdida de su pelo es muy estresante. Lo animamos a que hable con las personas que lo entiendan. - su equipo de salud, familiares y amigos y otros que han perdido su cabello debido a tratamientos contra el cáncer.

No deje que la caída del cabello le impida ver a la gente y hacer cosas que disfruta. Es probable que descubra que sus amigos se muestran preocupados y otros apenas lo notan.

Si sus sentimientos le abruman o descubre que no puede afrontar esto, pida una referencia con un trabajador social o consejero. No es necesario sufrir solo en silencio.

Perdiendo el cabello



Esta información fue desarrollada para el Plan Integral de Control del Cáncer de Michigan, bajo la dirección del Comité de Acción del cáncer de próstata. Sus esfuerzos fueron apoyados en parte por la Escuela de Enfermería de la Universidad de Michigan y el Departamento de Salud Comunitaria de Michigan con fondos de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) Acuerdo Cooperativo 5U58DP000812. El contenido de la publicación no representa necesariamente la opinión oficial del CDC.

Esta hoja informativa contiene información general y no pretende sustituir la consulta con su médico o enfermera.

Desarrollado en Septiembre del 2009