





Consejos para los CUIDADOS DE LA PIEL Y ANEJOS durante su tratamiento oncológico

<p>RECOMENDACIONES GENERALES</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Dúchese con agua tibia y jabones suaves (pH neutro). • Séquese a toques, sin frotar la piel • Hidrátese la piel después de la ducha incluyendo manos y pies. • Utilice desodorantes y cremas sin alcohol ni perfumes. • Hidrate sus labios con bálsamos labiales. • Utilice lágrimas artificiales si nota sequedad de ojos. • Aféitese/depílese preferiblemente con máquina eléctrica y evite las cremas depilatorias y las cuchillas. • No utilice productos exfoliantes • Beba abundante líquido, preferiblemente agua • Utilice preferiblemente ropa de algodón, sin costuras y que no le apriete
<p>CUIDADOS DE LAS UÑAS</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Córtese las uñas con frecuencia.; si están muy frágiles, mejor límelas ○ No retire las cutículas. ○ Evite, en la medida de lo posible, el uso esmaltes y quitaesmaltes; en caso necesario, utilice un quitaesmalte suave sin acetona ○ Evite las uñas postizas y de gel
<p>CUIDADOS DEL PELO</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • No se lave el pelo a diario y utilice un champú neutro; puede utilizar mascarilla hidratante. • Evite tintes, decoloraciones, mechas, lacas o espumas. Si es preciso utilice tinte sin amoníaco. • No se seque el pelo con aire caliente. • Si su tratamiento va a tener efectos adversos como la caída del cabello, le recomendamos cortar el cabello muy corto
<p>PROTECCIÓN SOLAR</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ○ Evite la exposición solar, principalmente en las horas de más intensidad (de 12.00 a 16.00h.) ○ Utilice cremas con factor de protección solar (UVA y UVB) elevado (50+) ○ Protéjase la cabeza y la piel del sol directo. ○ Utilice gafas de sol homologadas.