

Pelucas para los pacientes de cáncer

Para muchos pacientes de cáncer, la caída de cabello es el efecto secundario más temido y triste de los tratamientos de quimioterapia y radiación. Si no quieres que nadie se dé cuenta de que se te está cayendo el cabello, las pelucas pueden ser tu solución.

ANTES DE COMPRAR

Consulta con tu médico

No todos los tratamientos causan la caída del cabello, así que consulta esta posibilidad con tu médico. Si es muy probable que se te caiga una parte del cabello, consigue una receta de una "prótesis de cabello" para tu seguro (la mayoría de compañías de seguro cubren la necesidad de pelucas por razones de salud). También pregunta acerca de lo que puede ayudarte a conservar tu cabello.

Llama a tu estilista

Cuando hagas tu cita, dile a la recepcionista que vas a necesitar un poco más de tiempo y pregunta si hay un cuarto privado dónde puedas hablar. Si no, pide que te programe la cita cuándo no haya muchos clientes. Tu estilista puede ser un gran recurso de ayuda siendo alguien que te conoce a ti, tu cabello y seguramente a otros clientes con cáncer. Él o ella podría recomendarte una tienda de pelucas o hasta ordenarte una. Una vez hayas comprado tu peluca, tu estilista puede recortarla y peinarla de acuerdo a tu rostro.

Toma el camino corto

Aún si siempre has usado el cabello largo, un estilo corto es una de las mejores decisiones que podrías tomar durante tu tratamiento. Dado a que la gravedad jala con más fuerza el cabello largo, es más probable que éste se caiga más rápido. El cabello corto cubre mejor la caída al principio y hace menos desorden cuando se cae. Sólo recuerda guardar un buen mechón de cabello para guiarte cuando vayas a comprar una peluca.

Concédete más opciones

Las pelucas pueden ser incómodas y problemáticas así que probablemente no querrás usarlas todo el día diariamente. Una pieza de cabello postizo debajo de un sombrero o una pañoleta puede dar la ilusión de cabello sin la molestia y bulto de una peluca. La mayoría de tiendas de pelucas y tiendas especializadas de cáncer ofrecen una gran variedad de flecos, piezas laterales, colas de caballo y rizos. Muchas de estas piezas están diseñadas para pegarse fácilmente dentro de un sombrero.

DÓNDE COMPRAR UNA PELUCA

Aparte de consultar con tu estilista, llama a la Sociedad Americana del Cáncer o pídele sugerencias a tu médico sobre tiendas y salones de pelucas. Muchos centros comerciales y tiendas de departamentos tienen por lo menos una sección de pelucas para diversión, pero quizás quieras la privacidad y alta calidad de servicio que ofrecen los salones de pelucas.

Si no puedes pagar una peluca, la organización Cancer Care (800-813-HOPE) y la Sociedad Americana del Cáncer ofrecen pelucas gratuitamente.

No importa a dónde vayas, asegúrate de sentirte cómoda con la tienda y el personal. Llama antes de ir y asegúrate de que la tienda o el salón se especialice en pacientes de cáncer, que ofrezca servicio de ajustes, que tenga un área privada para probártelas y que tenga una gran variedad de opciones, incluyendo piezas de cabello postizo. También investiga si puedes probarte las pelucas y devolverlas (muchas leyes de salud estatales lo prohíben).

Puedes comprar pelucas por Internet, pero no hay cómo saber lo que verdaderamente estás comprando hasta que llegue a la puerta de tu casa. Si decides comprar una peluca por Internet, asegúrate de que puedas devolverla por cualquier razón.

CÓMO ESCOGER UNA PELUCA

Una gran variedad de factores van a influir en las pelucas que escojas: cabello humano o sintético, largo o corto, hechas a la medida o hechas a máquina y el precio (que puede variar de los \$40 hasta más de \$4,000).

Cabello sintético versus cabello humano

La mayoría de las mujeres prefieren cabello sintético. Es más fácil de cuidar y menos caro. Casi todas las pelucas sintéticas ya vienen con el estilo formado, pero a algunas se les pueden fijar otro estilo. La ventaja de las pelucas que se pueden peinar es que se les puede cambiar el estilo como con el cabello natural. La desventaja es que el estilo se debe fijar cada vez que se lavan. También, el cabello sintético se seca más rápidamente que el cabello natural. Las pelucas sintéticas bien hechas parecen de verdad pero nunca se sienten ni se mueven completamente como el cabello natural. Tampoco las puedes tratar como lo harías con tu cabello. Prácticamente se achicharran si se exponen a lo caliente. Así que nada de secadores o pinzas para enrizar a menos que sean específicamente para pelucas. Se pueden usar los tubos calientes pero sólo en las temperaturas más bajas. También evita exponer la peluca a calores intensos como el de un horno; la ráfaga de calor hará que el cabello de la peluca se ponga crespo.

Las pelucas hechas de cabello humano obviamente se verán y se sentirán más como tu cabello natural, pero son caras. Empiezan por los mil dólares y requieren de mucho más tiempo. Puedes usar aparatos calientes para retocarlas pero probablemente querrás llevarlas a un profesional para que las lave y peine. Hay tres tipos de cabello natural que se usan en estas pelucas: asiático, indonesio y europeo. El más fácil de conseguir y menos caro es el asiático. El cabello indonesio es un poco más fino y se considera cabello de calidad media. El europeo es el más fino y menos común, por lo tanto el más caro. Ya que todas estas pelucas han sido lavadas, desarmadas, teñidas y posiblemente enrizadas, es difícil saber de qué tipo de cabello están hechas sólo con ver el color o el rizado.

Estructura de la peluca

La elaboración de una peluca afecta su apariencia quizás tanto —si no más— que el tipo de cabello. Una peluca sintética de buena calidad es preferible a una mal hecha de cabello natural. Hay tres tipos de estructuras de pelucas: hechas a la medida, hechas a mano y hechas a máquina.

Las pelucas hechas a máquina son las menos caras y las más fáciles de conseguir. Si alguna vez has usado una peluca, probablemente éste es el tipo que conoces. Tramas de cabello se tejen juntas en

una línea recta, se cortan y se arman para formar una peluca. (Cuando ves la parte interior de una peluca hecha a máquina se pueden ver las líneas.) Muchas tienen una apariencia muy natural si no se peinan con raya, con el cabello recogido o alteradas de cualquier otra forma. Algunas mujeres encuentran que estas pelucas son más cómodas porque la estructura crea una ventilación permitiendo que el aire circule hacia el cuero cabelludo.

Las pelucas hechas a mano tienen la apariencia más natural comparada a las opciones prefabricadas porque los cabellos son amarrados individualmente a un casquete en vez de tramas de cabello tejidas juntas. Estas pelucas se pueden peinar con raya y con otros accesorios porque no hay manera de exponer las aberturas. El cabello también cuelga y se mueve de manera más natural.

Las pelucas hechas a la medida casi no se distinguen del cabello natural. Normalmente no son una opción viable para los pacientes de cáncer ya que son muy caras y se necesitan dos meses para hacerlas. Asegúrate de tener la última palabra en la decisión de cabello y estilo. Y a menos que ya conozcas la tienda, llama a la oficina más cercana de la Asociación Americana del Cáncer para verificar que estás trabajando con un negocio acreditado.

El estilo

Unos pocos ajustes pueden hacer que tu peluca se vea lo más natural posible.

Ten en cuenta que una peluca no puede imitar la manera en que tu cabello natural se moldea a tu piel. Claro que eso sucede en el cine, pero requiere de mucho tiempo, maquillaje y un equipo capacitado de profesionales. Para el efecto que quieres lograr, un fleco o por lo menos unos cuantos mechones de cabello que cubran la línea natural de tu cabello hará que tu peluca se vea más natural.

Aún si vas a continuar con el corte que tienes actualmente, prueba una peluca con cabello un poco más corto. Durante el tratamiento, muchas mujeres bajan de peso y se ven un poco demacradas. Un estilo más corto puede hacer que te veas un poco más llena. Además, las pelucas más cortas tienen menos cabello que cepillar por la noche y no se enredan tan fácilmente.

Las pelucas que utilizan cintas anchas a lo largo de la línea natural del cabello son muy elegantes y son fáciles de usar, pero te limitas a siempre usar una cinta. Estos modelos son mejores para usar ocasionalmente o para tener de reserva.

El comprar dos pelucas con estilos diferentes puede hacerte la vida más fácil en vez de comprar una sola peluca muy cara. Así no tendrás que volver a fijarle el estilo a tu peluca cada vez que quieras usar un peinado recogido.

El color

Ya sea que quieras imitar el color de tu cabello natural o si estás pensando escoger otro, trata de escoger un tono más claro. Esto ayudará a contrarrestar los cambios del tono de tu piel que podrían suceder durante el tratamiento.

Asegúrate de conseguir el color que tú quieras. Observa la peluca afuera bajo la luz natural. Fíjate en la calidad del color tanto como en la intensidad. El color castaño viene en más tonos que claro, mediano y oscuro; fíjate en los rayitos, los mechones más oscuros y en los tonos debajo de la superficie también.

Lista de compras

Además de tu peluca, también vas a necesitar algunos artículos: un molde de cabeza para guardar la peluca, un cepillo de alambre para pelucas, redecillas o mayas para el cabello, pasadores para pelucas para detenerla en su lugar mientras la cepillas, spray de pelo para pelucas o uno bajo en alcohol, champú para pelucas o de bebé, acondicionador, y, dependiendo de lo largo, pasadores y tubos. Todo se puede conseguir en una tienda de pelucas, en tiendas de productos de belleza, a través de tu estilista o por Internet.

USO Y CUIDADO

Uso

La tienda de pelucas o tu estilista puede mostrarte cómo ponerte tu peluca correctamente al detenerla por enfrente y empujarla hacia atrás de la cabeza. Debe quedarte ajustada pero no incómodamente apretada. Tienes que alinear los puntos en los lados de la peluca frente a las orejas, donde empiezan las patillas de un hombre. Las orejas deben salir por fuera de la peluca, no deben quedar por dentro.

Mientras progresa la pérdida de cabello, puede ser difícil ver dónde empieza la línea natural de tu cabello. Es muy fácil acabar usando la peluca demasiado abajo o demasiado arriba de la frente. Guarda una fotografía que muestre la línea natural de tu cabello para usar como guía.

Debajo de cualquier tipo de peluca, tendrás que usar un gorro. Son cubiertas suaves y ajustadas de nylon o algodón que protegen el cuero cabelludo, controlan el cabello y evitan que la peluca se resbale. Compra más gorros de lo que anticipas necesitar. Siempre es bueno tener unos extra y alternarlos regularmente.

Tal vez tendrán que reajustar tu peluca después de que se te haya caído el cabello, especialmente si tenías cabello largo o grueso cuando la compraste. La mayoría de las pelucas tienen unas correas ajustables en la parte trasera para ajustar el tamaño. Si la tuya aún se siente muy suelta, llévala a la tienda para que te la ajusten.

Cuidado cotidiano

- Cuando te quites la peluca, guárdala en un molde de cabeza hecho de espuma de poliestireno, de madera o uno cubierto con una tela.
- Alisa el cabello con un peine.
- Para los estilos cortos, sujeta pasadores para fijar los rizos y en los estilos más largos, usa tubos o enrolla mechones y sujétalos con pasadores.
- Si deseas, roséala ligeramente con un spray de pelo bajo en alcohol y déjala secar.
- Cúbrela con una maya para el cabello.
- Mantenla alejada del calor, polvo y humedad.

Cómo lavarla y fijar el estilo

Si la usas con frecuencia, querrás lavar y fijar el estilo de tu peluca cada ocho o quince días. Las pelucas sintéticas se pueden lavar y peinar en casa o también las puedes llevar a tu estilista o tienda de pelucas. Las que están hechas de cabello humano son más difíciles de cuidar, así que es mejor dejárselo a los profesionales.

Lavado

- Cepilla la peluca empezando por las puntas y continúa hacia arriba con un cepillo de alambre.
- Sumerge la peluca en un tazón o lavabo con agua fría y champú de bebé o jabón para pelucas. Agita suavemente.
- Remójala por cinco minutos.
- Enjuágala en agua fría.
- Si lo deseas, acondiciona el cabello con un producto para pelucas o con un acondicionador con lanolina.
- Enjuágala de nuevo en agua fría.
- Suavemente exprime el agua pero no la tuerzas.
- Sécala con una toalla.
- Coloca la peluca sobre un objeto alto y delgado, como un pomo de spray de pelo, para que el aire pueda circular por la peluca.
- Deja que se seque completamente al aire. Nunca cepilles una peluca cuando está mojada (sólo usa el secador si lo recomienda el fabricante).
- Suavemente cepilla de las puntas hacia arriba con un cepillo para pelucas.

Para fijar el estilo

La mayoría de las pelucas sintéticas tienen el estilo ya formado en el cabello, por lo tanto simplemente controla y realza el estilo con tubos calientes a temperatura mediana o baja. (Nunca uses pinzas calientes para enrizar o secadores en las pelucas sintéticas.)