

# El Cuidado de la Piel

Los tratamientos de cáncer pueden hacer que la piel se vuelva sensible, reseca, áspera, gris, amarillenta, que le dé comezón o cualquier combinación de estas cosas. Para mantener la piel lo más saludable posible, tu primera meta es restaurar la hidratación que ha perdido sin causar irritación. Afortunadamente, esto es más fácil de lo que parece.

Según el Doctor Steven Victor, un dermatólogo de Manhattan, el daño que los tratamientos de cáncer le causan a la piel no es ni irreversible ni intratable. De hecho, durante los tratamientos, probablemente tendrás las mismas preocupaciones que tienen las mujeres con piel reseca y sensible durante todo el año. Aquí te indicamos qué hacer y qué evitar para mantener la piel saludable:

## **Qué hacer:**

Usa un jabón suave, sin fragancia, aunque acostumbres a usar uno con aroma. El Dr. Victor recomienda las marcas Dove, Neutrogena, Caress y Cetaphil.

Los tratamientos de cáncer pueden hacer que la piel se reseque demasiado. Ahora es el momento, sin importar tu tipo de piel, para usar limpiadores y humectantes cremosos e hipoalergénicos diseñados para piel reseca y sensible. Humecta la piel inmediatamente después de bañarte o lavarte la cara para lograr la máxima absorción. Las marcas favoritas del Dr. Victor son Lubriderm y Eucerin. Evita los productos con alcohol porque pueden reseca la piel.

Siempre protege tu piel del sol y los elementos. La quimioterapia y la radiación aumentan la fotosensibilidad y pueden hacerte mucho más propensa a los daños del sol. Usa protector solar sin fragancia con protección SPF 15 o más, y ponte un sombrero (y bufanda y guantes cuando hace frío).

Aun si normalmente no usas maquillaje, tu piel te agradecerá si te aplicas una base humectante con una esponjita cosmética.

Báñate y lávate la cara con agua tibia, no caliente. El agua tibia no reseca la piel tanto.

Mantén tus uñas cortas para evitar rascarte cuando te pica la piel y date el lujo de comprarte una funda de seda para tu almohada que se sentirá suave y fresca contra tu cara.

Según el Dr. Victor, un humidificador en la recámara también puede ayudarte.

Toma por lo menos ocho vasos de agua por día. Un sistema hidratado significa una piel hidratada. Evita tomar refrescos y reduce el consumo de café, té y otras bebidas con cafeína ya que tienen efectos diuréticos.

Come muchas frutas y verduras; tu dieta afecta tu piel más de lo que te imaginas. Estos alimentos contienen mucha agua y ayudan a mantener la piel saludable. Reduce el consumo de comidas saladas y procesadas porque conducen a la deshidratación cuando se consumen en exceso.

Cuando tengas suficiente energía, haz ejercicio. El ejercicio aumenta el flujo de sangre y oxígeno a la piel y te mejorará el cutis también.

**Qué evitar:**

No te frotes la piel con esponjas de Luffa u otros accesorios ásperos para el baño. Mejor usa una esponja suave y seca la piel sin tallarla. Recuerda también que las bolitas de algodón pueden atorarse en la piel escamosa.

No te exfolies, pues esto puede hacer que la piel sensible se parta y se ponga roja. Tu nuevo humectante cremoso puede aliviar la piel escamosa.

No uses productos con fragancia ya que pueden irritar la piel y marearla.

No te olvides de tu cuero cabelludo. Si la piel del rostro está reseca, seguramente la piel de la cabeza también lo estará. Usa acondicionador y evita usar secadores y productos para enrizar el cabello lo más posible. Si te estás poniendo una peluca, tendrás que tener más cuidado con la piel delicada de la cabeza. Permite que tu cuero cabelludo respire cuando pueda.

No dejes que se te resequen los labios. Es difícil romper el ciclo. Usa las marcas Blistex, Chapstick o Carmex.

No prendas la calefacción o el aire acondicionado al máximo ya que ambos eliminan la humedad.