

El maquillaje

Los tratamientos de cáncer pueden presentar retos adicionales cuando se trata del maquillaje y los cosméticos. La piel que normalmente es grasa puede hacerse temporalmente reseca y áspera. Hasta el tono de tu piel puede cambiar, haciéndola ver más rojiza, amarillenta o bronceada. Y como los tratamientos de cáncer debilitan aún más tu sistema inmunológico, debes tomar cuidados especiales al escoger y aplicarte los cosméticos. Algunos consejos generales pueden ayudarte.

CONSEJOS GENERALES

Usa un gel antibacterial después de tomar el metro, autobús o un taxi. La piel reseca puede partirse permitiendo que las bacterias entren a tu sistema y causen una infección, lo menos que necesitas en este momento.

Escoge productos diseñados para mujeres con piel sensible, como toda la línea de productos de la marca Almay. Podrías ser sensible a ciertos olores o ingredientes ásperos que resecan la piel como el alcohol.

Lávate las manos minuciosamente antes de maquillarte y reemplaza los productos regularmente.

Aplicarte humectante con frecuencia. Esto hará que tu maquillaje parezca más natural.

No compartas maquillaje o productos para aplicarte el maquillaje con otras personas. Cada vez que puedas, utiliza algodón desechable, palitos de algodón y esponjitas y desecha los utensilios reutilizables.

LA PIEL

Base de maquillaje:

Debido a los tratamientos de radiación y a la quimioterapia, la piel de tu rostro puede estar reseca, sensible, descolorida y amarillenta. Escoge productos especialmente diseñados para la manera en que tu piel se siente ahora. Sin embargo, el color de la base debe ser igual a tu tono normal de piel saludable para ayudar a igualar el tono, cubrir las imperfecciones y prevenir escamillas evidentes.

Protección solar:

Muchas bases incluyen protector solar. Si la tuya no lo incluye, aplícate protector antes de usar una base con protección SPF 15 o más. Usa productos hechos especialmente para la cara para evitar que se tapen los poros, tales como los productos de las líneas de protección solar de las marcas Estée Lauder y Clarins.

Decoloración:

Si tu piel parece amarillenta y con manchas, intenta usar una base medio tono más clara para lograr una apariencia más fresca y radiante. También hay cremas en tonos de verde, lavanda y amarillo que se aplican antes de la base y ayudan a iluminar la piel; el verde neutraliza la piel rojiza y el lavanda funciona para la piel amarillenta.

Corrector:

Cubre las ojeras y otras decoloraciones con un corrector en tubo o crema. Evita el polvo ya que puede retenerse en las arrugas y hace resaltar la piel escamosa y reseca.

LAS MEJILLAS**Rubor:**

El rubor puede iluminar bastante la piel pálida, amarillenta o agotada y hacer que tu rostro se vea sano y vibrante. Prueba uno de los rubores nuevos en crema que vienen en polveras de estilo antiguo o usa tubos modernos y lápices gruesos. La presentación en crema es una mejor opción que el rubor en polvo pues el polvo se acumula en las arrugas y resalta la piel reseca. Asegúrate de incorporar bien el rubor en tu piel para evitar un efecto muy pintado. Igualmente, evita los colores muy rosados del estilo que prefieren los adolescentes. Los rubores en tonos malva o rosa-café complementarán mejor tu imagen para el trabajo.

Bronceadores:

Si te sientes anormalmente pálida, podrías probar un rubor con tonos bronceados (como el gels bronceadores de marcas como Clinique o Laura Mercier) o hasta un bronceador automático, pero evita usar los que contienen olores fuertes que pueden marear hasta a las personas sanas. Humectantes con color: La marca Jouer tiene una crema humectante con color llamado Luminizing Moisture Tint with SPF 20 que es bueno para la piel cansada y debilitada, y que también se puede usar en lugar del rubor. Puedes buscar otras marcas que tengan humectantes con brillo o color.

LOS OJOS**Las cejas:**

Las cejas pueden caerse debido a la quimioterapia. A continuación te decimos paso a paso cómo puedes crear unas cejas con apariencia natural.

1. Aplica el maquillaje para crear una base para el lápiz o polvo de las cejas.
2. Escoge un color igual al de tu cabello natural o de tu peluca. Si el color no es exacto, escoge un tono más claro y no uno más fuerte.
3. Sostén el lápiz o brocha verticalmente contra la nariz para determinar dónde debe empezar cada ceja. Marca el lugar con puntos usando el lápiz o la brocha.
4. Sostén el lápiz o brocha junto a la nariz, justo afuera de cada iris para determinar dónde debe caer el arco. Usa la esquina exterior del ojo para determinar dónde termina cada ceja.
5. Aplica el lápiz o polvo con toques ligeros y después fija las cejas con polvo traslúcido. Si se te dificulta crear la forma perfecta, intenta usar un molde para cejas que vienen en los estuches de cejas o se venden por separado en la mayoría de las farmacias.
6. Tatuarse cejas después de que te hayan diagnosticado cáncer no es una buena idea ya que corres el riesgo de contraer una infección porque tu sistema inmunológico está debilitado.

Las pestañas:

Las pestañas postizas han mejorado muchísimo desde los viejos tiempos. Las de hoy son más delgadas, más livianas, más cortas y más fáciles de pegar. Existen dos tipos básicos: las que vienen en una tira o las individuales.

- **Las tiras:** Ésta es la solución más rápida. Compra un conjunto de pestañas en tu color natural y recórtalas al tamaño que prefieras. La mayoría ya tienen un adhesivo a lo largo de la base y sólo tienen que aplicarse con cuidado en la línea natural de tus pestañas. Si no vienen con adhesivo, aplica un poquito (muchas veces viene con las cejas postizas o lo puedes comprar en cualquier farmacia) y coloca la tira sobre la línea natural de tus pestañas. Remuévelas con un desmaquillador de ojos con base de aceite, como el de la marca Lancôme.
- **Las pestañas individuales:** Usa pestañas individuales cuando tengas tiempo para aplicártelas y así lograrás una apariencia más natural. La mayoría vienen con adhesivo en la base de cada pestaña, pero si no aplica un poquito y colócalas en la base del párpado con unas pinzas. Muchos salones de belleza y spas cuentan con personal experto en maquillaje que puede aplicar pestañas postizas para ocasiones especiales o funciones del trabajo.

Los párpados:

Usa un delineador sutil de color neutro para acentuar la línea natural de tus pestañas y así crear la ilusión de pestañas. Después, aplica un humectante diseñado para el área delicada de los ojos. Usa una sombra de color claro sin brillo para iluminar el rostro. Las sombras con brillantes no se ven muy profesional y pueden caer en tus ojos causando irritación y hasta lagrimeo. Usa fórmulas cremosas porque es menos probable que se te acumulen en el doblez y en las líneas del párpado. La marca Benefit ofrece una gran variedad de colores. Asegúrate de incorporar bien el color.

LOS LABIOS

Lápiz labial:

Mantén tus labios bien humectados para evitar que se te partan o se te resequen, lo cual puede suceder a causa de la quimioterapia y/o radiación. Escoge lápices labiales cremosos y humectantes en vez de las fórmulas duraderas sin brillo que pueden acentuar y hasta empeorar la sequedad. La marca Bare Escentuals tiene colores intensos pero favorecedores y naturales en fórmulas cremosas y humectantes.

Delineador de labios:

Aún si normalmente no lo usas, el delineador de labios puede prevenir que el color de los lápices labiales cremosos se corra, algo que suele suceder cuando los labios y la piel alrededor están bastante secos. No te olvides de que los labios también requieren protección solar. Escoge productos con protección SPF 15 o más alta.