

La Ropa

La pregunta diaria sobre qué ponerse se multiplica cuando estás recibiendo tratamiento para el cáncer, pero con un poco de planificación puedes reducir el estrés que sientes por tus nuevas exigencias de vestuario. Para minimizar el tiempo y energía que gastas para decidir qué ponerte, toma el ejemplo de los hombres e inventa un uniforme para el trabajo. Encuentra un "look" básico que sea apropiado para tus necesidades profesionales y físicas. No significa que no puedas variar, pero unos cuantos conjuntos simples en tu clóset te quitan una preocupación más de encima.

Fatiga

El efecto secundario más común del tratamiento, la fatiga, es algo para lo que sí puedes estar preparada. Si sabes que vas a recostarte durante el día o que vas a regresar al trabajo después de una sesión, ponte ropa que no se arrugue fácilmente. Usa zapatos cómodos con tacón bajo y deja otro par en la oficina. Caminar con zapatos altos es mucho más difícil cuando te sientes exhausta.

La máxima protección solar

La quimioterapia y la radiación aumentan la sensibilidad de la piel al sol. Aunque seas de tez morena y nunca te quemes, tienes que protegerte. La terapia de radiación externa afectará la parte específica de tu cuerpo que está bajo tratamiento. No deberías exponer esta área al sol por más de cinco o diez minutos a la vez. Si estás recibiendo quimioterapia, tu cuerpo entero se hará sensible al sol, sobre todo las partes que raramente están expuestas a los rayos UV del sol, como el cuero cabelludo. Evita exponerte al sol, especialmente de las 10 a.m. a las 4 p.m. y protégete la piel de las siguientes maneras:

- Ponte ropa que te cubra, como mangas largas y pantalones o faldas más largas
- Escoge telas con un tejido más denso
- Invierte en varios sombreros con bordes anchos
- Usa accesorios como pañoletas y chales para cubrirte el pecho, la garganta y el cuello
- Siempre presta atención cuando estás en el sol (por ejemplo, cuando estás manejando, el brazo izquierdo puede estar expuesto a muchos rayos UV).

Subir y bajar de peso

Mientras muchas mujeres bajan de peso durante la quimioterapia, otros tratamientos como los anabólicos, pueden causar que te hinches. En ambos casos, escoge ropa suelta y sin estructura en vez de diseños estructurados que se verán raros si no te quedan debidamente. Si se te hincha la cara, trata de usar escotes en V ya que alargan las caras redondas. Los escotes redondos dan la ilusión de una cara más llena si te ves un poco demacrada por bajar de peso rápidamente.

Las telas

Mientras progresa tu terapia, la piel se te puede poner más sensible, reseca o húmeda. Evita usar telas irritantes como la lana o telas con un tejido áspero. Las telas con buena ventilación, como el algodón o la seda y el rayón, normalmente son más cómodas y absorbentes que el poliéster. La quimioterapia aumenta el riesgo de infecciones vaginales, por lo tanto cambia a calzones de algodón y pantimedias con la entrepierna de algodón.

Ropa para después de la mastectomía

Recuerda que tu brazo va a estar entumecido y adolorido por varias semanas después de la cirugía. Por eso asegúrate de tener bastantes blusas suaves y pijamas que cierren al frente o que te las puedas poner por los pies y jalarlas hacia arriba.

Camisetas para mastectomías: Hasta que un brasier suave de algodón no te quede cómodamente, las camisetas con soporte ligero son una buena alternativa. Las camisetas para mastectomías tienen bolsitas interiores para sostener las prótesis de seno en su lugar.

Brasieres para mastectomías y prótesis de seno externas: Una variedad de compañías hacen brasieres para mastectomías con bolsitas interiores para sostener las prótesis de seno, pero para muchas mujeres es más cómodo usar una prótesis que se pega directamente al cuerpo y que se puede usar con muchos brasieres normales. Tu médico te proporcionará información acerca de tiendas cercanas que se especializan en prótesis de senos. Aunque se puede pedir una prótesis por correo, si vas a la tienda en persona podrás asegurarte de que te quede mejor.

Trajes de baño para mastectomías: Los trajes de baños para usar después de la mastectomía tienen una bolsita o bolsitas para sostener las prótesis de senos. Los estilos y precios varían de acuerdo a la marca y muchos se pueden encontrar en el Internet.

Ostomías

La mayoría de las personas con ostomías con el tiempo encuentran que pueden ponerse todo lo que se ponían antes de la cirugía, incluyendo trajes de baño y pantalones de mezclilla. Pero necesitarás tiempo para acostumbrarte a tu nuevo estilo de eliminar ciertas prendas. Durante los primeros meses, las faldas y los pantalones sueltos con cintura de cordón o elástica, serán lo más cómodo. Es importante no ponerse nada que atraviese o talle la estoma, incluyendo calzones o cintos. Los pantalones con un corte más amplio o con pinzas y las faldas anchas ofrecen más lugar y pueden esconder cualquier bulto al igual que las blusas y sacos más largos. Medias que lleguen arriba de la rodilla son una buena alternativa en vez de las pantimedias que podrían ceñirte demasiado.

Otras cirugías

Tanto el catéter implantable, Port-A-Cath, como el catéter venoso central (línea CVC) crean ciertas cuestiones de vestuario. Evita cualquier cosa que pueda perforar o pinchar la línea, como alfileres o brasieres que se abrochan al frente. Para cubrir el Port-A-Cath o el CVC, usa blusas con pinzas, pliegues o frunces que cuelguen por encima del área. Las hombreras son útiles porque mantienen la tela lejos del cuerpo y se pueden sujetar a la mayoría de las prendas. Si estás usando una bomba de infusión móvil (un sistema pequeño computarizado para administrar tu medicamento que cargas contigo) pide que te la muestren de antemano porque tal vez quieras comprarte un estuche. Los que vienen con bombas claramente son de bodegas de artículos médicos.

Los servicios

El programa "Luzca bien...Siéntase mejor" (Look Good..Feel Better) Conferencias para hombres y mujeres patrocinadas por la Sociedad Americana del Cáncer y la Asociación de Cosméticos, Artículos de Tocador y Fragancias. Asesoría completa acerca de consultas de belleza y cambios de imagen, sustitución de cabello y prótesis. Teléfono: (800) 395-LOOK (llama para saber las fechas y lugares) Página de Internet: www.lookgoodfeelbetter.org