

Día contra el Cáncer de Mama

# ¡SÍ HAY SOLUCIÓN!

*Aunque la enfermedad deja huellas físicas, tienen remedio. Aprende a CUIDAR tu piel, tu pelo y tus uñas para recuperar el aspecto de siempre.*

POR AMOR SÁEZ

**L**a primera preocupación de María al diagnosticarle un cáncer de mama —en noviembre de 2014— fue el miedo a lo desconocido, a lo avanzado que pudiera estar el tumor y a tener que depender de los demás. Pero, cuando su oncóloga le enumeró todos los cambios físicos que iba a experimentar, empezó su segundo gran temor. «Lo que más miedo me daba era la caída de las cejas y las pestañas, o que la gente notara que llevaba peluca. No quería dar pena a nadie», recuerda. Esto, que puede sonar a frivolidad, resulta ser uno de los principales quebraderos de cabeza de las mujeres con cáncer. Hasta el punto de que «un 10% de ellas se plantea renunciar a la quimioterapia por miedo

a perder el pelo», asegura Sergio Vañó, coordinador de la Unidad de Tricología del Hospital Ramón y Cajal. «Sienten que esa pérdida implica poner a la vista de todo el mundo que están enfermas», añade Pilar Cairó, directora del programa *Ponte guapa, te sentirás mejor* de la Fundación Stanpa (Asociación Nacional de Perfumería y Cosmética).

**DATE TIEMPO «SE TARDA ENTRE SEIS MESES Y UN AÑO EN VOLVER A VERSE COMO ANTES», INDICA LA PSICÓLOGA DE LA FUENTE**

las uñas, sequedad en la piel...) que, incluso una vez curada de la enfermedad, la siguen haciendo visible. «Se tarda entre seis meses y un año en volver a verse como antes, pero mientras podemos trabajar con terapias para aceptar los

Junto a la caída del cabello, el cáncer y su tratamiento dejan otras huellas físicas (mastectomía, debilitamiento de

cambios físicos y buscarles remedio», indica la psico-oncóloga Marta de la Fuente Lago. Hace varias semanas que María terminó la quimioterapia; ya le ha empezado a crecer el pelo, no tiene la piel tan seca, las uñas han dejado de dolerle y afronta esta recta final con alegría. Si, como a ella, te han diagnosticado un cáncer de mama, sigue los consejos que te damos a continuación para recuperar tu aspecto de siempre. Porque, sí, los daños estéticos que deja esta enfermedad tienen solución.



## SIN RIESGOS OLVIDA LAS CREMAS ANTIEDAD Y ELIGE LAS QUE CONTENGAN ACEITE DE OLIVA O ROSA MOSQUETA

más propensa a las manchas». Pero ten paciencia: al cabo de mes y medio empezará a recuperar su aspecto normal. Mientras, aficiona a los limpiadores sin jabón o lociones que no requieran aclarado, no te exfolies y aparca tanto los desodorantes como los perfumes con alcohol. Si tienes que depilarte, hazlo con pinzas o un sistema eléctrico, ya que «son los métodos menos traumáticos», según Ariadna Ortiz-Bruqués, directora médica de Pierre Fabre Dermocosmética. Y revisa tu neceser: di adiós a las cremas que contengan ingredientes antiedad o despigmentantes (como el retinol o el ácido glicólico). «Elígelas con sustancias cicatrizantes y calmantes, como la rosa mosqueta, el aceite de oliva o la caléndula», señala Belén Castro, especialista en dermatofarmacología y creadora de la marca Olivolea.

### «TENGO LAS UÑAS FRÁGILES»

Es normal que la quimioterapia las deje blandas, secas y quebradizas, según la doctora Rodríguez. «Evita los quitaesmaltes con acetona, las lacas con alcohol y las uñas de gel, resina o porcelana», recomienda Helena Liébanas, directora del centro 20+3. «Al hacer la manicura, no cortes la cutícula,

porque sirve para proteger la raíz de la uña», añade. ¿Tus nuevos aliados? Los esmaltes orgánicos, las lacas fortalecedoras, los aceites esenciales, las cremas de manos nutritivas... También te ayudarán «los complementos nutricionales con biotina, cistina y aminoácidos», aconseja el doctor Alberto Conde.

### «ME VAN A QUITAR UN PECHO»

Lo ideal es someterse a una reconstrucción inmediatamente después de extirpar la mama, según el cirujano plástico Antonio Tejerina. Su colega José Luis Martín del Hierro se muestra de acuerdo: «Así evitarás verte amputada y te ahorrarás una segunda operación». La técnica por la que cada vez optan más expertos es la mixta, que consiste en implantar una prótesis y perfeccionar el resultado con la inyección de grasa de la propia paciente. «La extraemos de donde sobra —como el abdomen o los glúteos— y la inyectamos durante la misma cirugía en la que se colocan las prótesis, para que estas queden más integradas y naturales», explica el doctor Martín del Hierro. Al cabo de unos seis meses habrá que recuperar el pezón. «Podemos coger piel de la mama reconstruida, hacer pliegues y coserla con la forma adecuada», señala el cirujano plástico Emilio García Tutor. ■

### ¿QUIERES AYUDAR?

Pon tu granito de arena: al comprar estos productos apoyarás la lucha contra el cáncer de mama.



**ESSIE** Esmalte de uñas tono 'Mademoiselle' (11,99 €).

**ESTÉE LAUDER** Crema 'Resilience Lift Night' (105 €).



**CLINIQUE** Colorete 'Pink Cheek Pop Blush' (32 €).

**BOBBI BROWN** Colorete 'Peony Set' (52 €), incluye brocha.



**GHD** 'Styler' para el pelo en edición 'Pink' (199 €).

**ASTOR** Barra de labios 'Soft Sensation' (11,20 €).



## AGENDA Toma nota de las direcciones a las que acudir para recuperar tu imagen

**PELO** Natural Hair Center (Madrid, tel. 915 74 93 79). Préstamo de pelucas Picam (Barcelona, tel. 672 02 14 03). Ars Vitality (Oviedo, tel. 985 21 64 16). Dr. López Bran (Madrid, tel. 913 53 19 12). Cedicap Oncology (Zaragoza, tel. 976 2115 58).  
**CEJAS Y PESTAÑAS** 3D Eye (Madrid, tel. 916 33 63 34). Mirame Lashes & Brows (Madrid, tel. 910 12 86 04). Barcelona, tel. 930 07 77 49). Lovely Lashes (Bilbao, tel. 944 05 29

35). Asociación Española de Micropigmentación (tel. 902 11 79 70). Eugenia Arrieta (San Sebastián, tel. 943 42 37 56).  
**PIEL** Ángela Navarro (Madrid, tel. 915 77 29 56). Grupo de Dermatología Pedro Jaén (Madrid, tel. 914 31 78 61). Návitu (Valencia, tel. 963 28 59 39). Talía (Murcia, tel. 968 96 61 63). Esparati (Soria, tel. 975 2117 43). Oncoestética (Zaragoza, tel. 976 2188 41). La Roche-Posay (en varios hospitales, tel. 900

2111 25). Fundación Ricardo Fisas Natura Bissé (en varios hospitales y asociaciones de pacientes, tel. 935 9102 30).  
**UÑAS** Hand Made Beauty (Madrid, tel. 914 35 94 18). 20+3 by Essie (Madrid, tel. 914 48 18 64). D'Uñas (centros en toda España, tel. 952 283 446).  
**PECHO** Dr. García Tutor (Madrid, tel. 917 87 86 00). Dr. Martín del Yerro (Madrid, tel. 915 35 24 02). Dr. Tejerina (Madrid, tel. 91 447 46 21). Dr. De la Fuente

(Madrid, tel. 915 6388 46). Dr. Masià (Barcelona, tel. 932 13 28 12). Micropigmentación de pezón: Diana Mendoza (Madrid, tel. 609 75 44 20). Sara Ortuzar (Bilbao, tel. 645 00 65 19).  
**TALLERES GRATUITOS** MD Anderson (Madrid, tel. 917 87 86 00). Stanpa (en 20 hospitales públicos, tel. 629 64 48 78). Instituto de Estética Oncológica (Valencia, tel. 961 93 57 98). Castellón, tel. 960 04 60 99). AECC (tel. 900 100 036).