



cancer.org | 1.800.227.2345

Cuidado y apariencia personal durante el tratamiento

Cuidar su apariencia puede ayudarle a sentirse mejor con usted mismo. Es especialmente importante al padecer una enfermedad, debido a que puede ser más difícil sentirse bien consigo mismo(a) al estar enfermo(a).

Además de sus actividades rutinarias de higiene, usted podría querer dedicar más tiempo y energía a su aspecto personal. Lucir bien le puede ayudar a sentir mayor confianza y control de la situación.

Lo que el paciente puede hacer

- Continúe con su acicalado habitual como afeitarse, maquillarse y peinarse el cabello, incluso cuando deba permanecer en cama.
- Si va a necesitar una peluca o un tupé, consulte la sección [“Caída del cabello”](#)¹.
- Consiéntase. Hágase una manicura o compre algo que le ayude a sentirse bien (consulte al equipo que atiende el cáncer primero, especialmente al tratarse de lugares, como *spas*, donde se hacen manicuras, pedicuras y depilados con cera).
- Puede que las uñas comiencen a separarse de la base de la piel, por lo que es aconsejable mantener las uñas cortas para evitar que se enganchen en las cosas.
- Puede que las uñas pierdan su color natural durante el tratamiento contra el cáncer. Usar esmalte de uñas por lo general está bien, pero consúltelo primero con su equipo de atención contra el cáncer, y asegúrese de usar un eliminador suave (que no contenga acetona) al querer quitar el esmalte. Evite el uso de uñas postizas o las de uso temporal que se pegan a presión, durante y por algunos meses tras el tratamiento.
- Use utensilios limpios para cortar con delicadeza las uñas, así como al limarlas y

- limpiarlas. Empuje las cutículas en lugar de cortarlas.
- Proteja sus manos y uñas con guantes para las labores domésticas para reducir la exposición a las sustancias fuertes en los productos para la limpieza del hogar. Aplique crema humectante para las manos después de lavárselas.
 - Utilice una afeitadora eléctrica para su afeitado de rutina, a fin de evitar cortaduras o irritaciones en la piel.
 - Haga ejercicio todos los días, pero solo la cantidad que pueda hacer cómodamente. Pregunte sobre algún programa de ejercicios (refiérase a la sección “[Ejercicio²](#)”).
 - Descanse lo suficiente.
 - Continúe sus actividades de rutina para la higiene bucal y dental, pero consulte con su equipo de atención médica antes de concertar una cita para una limpieza profesional de sus dientes o cualquier procedimiento dental durante el tratamiento.

Lo que puede hacer el cuidador del paciente

- Cuando el paciente muestre contar con las energías suficientes, anímele a que tome paseos cortos al aire libre que podrá disfrutar.
- Ayude al paciente a mantener disponible un suministro de artículos de tocador, cremas y productos para el cuidado de la apariencia personal.

Hyperlinks

1. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/tratamientos-y-efectos-secundarios/efectos-secundarios-fisicos/caida-del-cabello.html
2. www.cancer.org/content/cancer/es/tratamiento/supervivencia-durante-y-despues-del-tratamiento/bienestar-durante-el-tratamiento/actividad-fisica-y-el-paciente-de-cancer.html
3. <mailto:permissionrequest@cancer.org>

Escrito por

Equipo de redactores y equipo de editores médicos de la Sociedad Americana Contra El Cáncer (www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html)

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios

bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a permissionrequest@cancer.org (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)³.

cancer.org | 1.800.227.2345