

## Caída del cabello (alopecia)

### Cuidados después de la quimioterapia

#### ¿Qué es la alopecia?

La caída del cabello es un efecto secundario de algunos, no de todos, los medicamentos de quimioterapia. El folículo del cabello está compuesto de células que se dividen con rapidez. Ciertos medicamentos de quimioterapia tienen una mayor tendencia a destruir esas células. La caída del cabello provocada por la quimioterapia varía de acuerdo con los medicamentos que haya recibido y según el crecimiento del cabello en cada persona.

Es posible que se le caiga el cabello junto con el vello de otras partes del cuerpo. En general, la caída del cabello comienza de 2 a 4 semanas después de que haya comenzado sus tratamientos. Es posible que sienta un dolor leve en el cuero cabelludo antes de que comience la caída del cabello. Su cabello puede volverse ralo gradualmente o caerse completamente en pocos días.

Por lo general, la caída de cabello debido a la quimioterapia es reversible. Su cabello comienza a crecer nuevamente aproximadamente 1 ó 2 meses después de que haya terminado el tratamiento de quimioterapia. Tanto el color como la textura de su cabello pueden ser diferentes que antes. Después de unos meses su cabello volverá a ser como era antes. Es posible que su cabello vuelva a salir durante la quimioterapia, pero esto no significa que la quimioterapia haya dejado de surtir efecto. Algunos de los folículos del cabello pueden estar en una fase de "descanso" cuando usted recibe quimioterapia y en ese caso la terapia no los afecta.

Los medicamentos de quimioterapia con una alta probabilidad de provocar la caída del cabello que puede variar desde hacerlo más ralo hasta provocar la caída total incluyen: bleomicina, ciclofosfamida, dactinomicina, daunorrubicina, doxorrubicina, docetaxel, epirubicina, etoposida, idarrubicina, ifosfamida, irinotecan, metotrexato, mitomicina, mitoxantrona, paclitaxel, teniposida, topotecan, vinblastina y vincristina.

## continuación

### *¿Qué puedo hacer en casa para cuidarme?*

- Cómprase una peluca o algo para cubrirse la cabeza (pañuelo, sombrero, turbante, etc.) antes de que se le caiga todo el cabello. Será más fácil lograr que la peluca coincida con su cabello normal. Si no puede hacerlo, guarde parte del cabello para poder buscarla más adelante.
- Córtese el cabello. Algunas personas prefieren afeitarse completamente la cabeza para no tener que lidiar con la caída de su cabello.
- Use shampoo y acondicionador suaves para mantener la humedad. Lávese el cabello sólo 2 ó 3 veces a la semana.
- Cepíllelo cuidadosamente con un cepillo de cerdas blandas.
- Limite el uso de secadores para el cabello, planchitas de rizar o alaciado y productos químicos como tintes y permanentes para ayudar a reducir el daño a los folículos del cabello.
- Use una funda de satín para la almohada de su cama para evitar la fricción entre el cabello y el cuero cabelludo mientras duerma.
- Si siente sensibilidad en el cuero cabelludo una vez que se le haya caído todo el cabello, use un aceite o un humectante para darse masajes suaves en la cabeza.
- En verano, para evitar las quemaduras de sol, cúbrase la cabeza o use un protector solar con un FPS (factor de protección solar o SPF, en inglés) de por lo menos 15 en el cuero cabelludo.
- Tápese la cabeza durante el invierno. Debe cubrirse la cabeza para evitar la pérdida de calor si no usa peluca.
- Puede usar una redecilla para ayudarse a recoger el cabello.

### *¿Qué más puedo hacer con el problema de la caída del cabello?*

- Su enfermera de quimioterapia puede darle los números telefónicos de las tiendas de pelucas más cercanas a su casa.
- El programa gratuito llamado "Look Good...Feel Better" (Véase bien, siéntase mejor) enseña a las mujeres con cáncer técnicas de belleza para ayudarlas a recuperar su aspecto físico y autoimagen de sí mismas durante los tratamientos de quimioterapia. Para obtener más información, llame al (800) 395-5665 o visite la página del servicio en Internet: [lookgoodfeelbetter.org](http://lookgoodfeelbetter.org).
- Llame a la Sociedad Americana del Cáncer (American Cancer Society) al (800) 227-2345 (oprima 9) para obtener más información sobre la caída del cabello.

#### **After Chemotherapy Care Instructions: Hair Loss (Alopecia)**