



Anna Marinello , Daniela di Virgilio, Ida Minchella , Roberto Galante

SENTIRSI BELLE PER SENTIRSI MEGLIO

Manuale pratico a supporto delle pazienti per il progetto “essere sempre donna”

Edizione a cura di



Prefazione

Il malato oncologico, per la malattia e per gli effetti indesiderati delle terapie antitumorali, è frequentemente colpito nell'immagine.

Per la donna malata di cancro le conseguenze delle cure chirurgiche e di quelle chemio e radioterapiche rappresentano non solo un'alterazione sgradevole della propria immagine ma la testimonianza quotidiana di una diversità che può avere conseguenze significative sulla sua qualità della vita in quanto può generare vergogna, ansia e timori di inaccettabilità.

Quindi la vita di relazione può essere compromessa a causa dei danni estetici legati alla malattia e/o alle terapie, quali cicatrici chirurgiche, perdita dei capelli, alterazioni della pelle che spesso, ma non sempre, si risolvono al termine dei trattamenti.

Non è infrequente inoltre che la diagnosi del tumore, spesso inaspettata e psicologicamente devastante, porti ad un atteggiamento di oblio nei confronti dell'aspetto fisico per indirizzare tutte le proprie risorse all'ottenere la guarigione.

Dedicare del tempo a se stessi, curare il proprio aspetto e valorizzarsi non è quindi solo un piacere ma anche un insieme di gesti ad alto significato terapeutico che aiuta le donne ad uscire dalla passività e dall'isolamento alle quali la malattia spesso le costringe, aumentando la loro capacità di reagire attraverso un ritrovato rapporto con la propria immagine.

E' inoltre importante intervenire terapeuticamente per prevenire o limitare una serie di danni causati dalla radioterapia, dalla chemioterapia e soprattutto dai nuovi farmaci (le cosiddette terapie biologiche) che trovano nella cute il bersaglio privilegiato dei loro effetti indesiderati.

L'obiettivo di questo manuale è di fornire alle pazienti consigli pratici per la scelta e l'acquisto delle parrucche, dei prodotti per la cura della pelle e dei cosmetici a loro più adatti e di cosa fare per ritrovare la loro immagine durante le cure oncologiche.

Sentirsi libera di affrontare il mondo del lavoro, di dedicarsi agli hobby e di vivere in modo pieno la quotidianità senza dover dare spiegazioni sul proprio cambiamento e sulla malattia, è senza dubbio il miglior modo per affrontare le cure.

INTERVENTO CHIRURGICO AL SENO : cosa fare ?

Dopo quanto tempo dall'intervento chirurgico ci si può depilare i cavi ascellari e come?

Dopo la rimozione dei punti sarà possibile depilare di nuovo i cavi ascellari, ma solo a completa guarigione della ferita. Sarà importante tuttavia evitare ogni possibile porta d'entrata di infezioni preferibilmente rimuovendo la peluria ascellare con un rasoio elettrico perché è meno probabile che procuri tagli o abrasioni della cute. Le creme depilatorie contengono sostanze chimiche che agiscono sui costituenti del pelo recidendoli nel punto in cui emergono sulla cute: tali sostanze possono però essere irritanti sulla cute o in prossimità di una cicatrice quindi sconsigliate.

Si può utilizzare il deodorante sull'ascella operata ?

È sconsigliabile l'utilizzo di deodoranti fino a che non siano stati rimossi i punti di sutura. È molto importante una corretta igiene dell'area intorno alla medicazione, dove è possibile applicare un deodorante neutro senza gas, in crema, che non contenga alcool.

Ci si può sottoporre a trattamenti estetici dopo un intervento chirurgico al seno ?

Per quanto riguarda i trattamenti estetici sugli arti inferiori non ci sono controindicazioni. Si possono eseguire i trattamenti al seno e sulle braccia, dopo intervento, a guarigione avvenuta delle eventuali cicatrici. Ideale è il massaggio linfodrenante arto superiore e seno-torace per aiutare il decorso della linfa ed evitare eventuali gonfiori dovuti al ristagno di liquidi, convogliando la linfa verso i punti di scarico.

Si può prendere il sole e andare al mare ?

Nel decorso post operatorio (come durante la chemioterapia) la pelle è molto più delicata e sensibile ai raggi solari ,descuama piu' velocemente, manca la protezione fisiologica data dal corneo ; quindi un'esposizione diretta ai raggi UV può causare scottature, arrossamenti, iperpigmentazione o macchie sulla pelle che potrebbero restare in modo permanente. Evitare di esporsi al sole nelle ore più calde e proteggersi sempre con una protezione solare 50+ a schermo totale con filtri fotostabili non assorbibili (che non vanno in profondità ma restano in superficie) da applicare almeno ogni due ore e dopo la doccia di risciacquo. Indossare sempre una maglietta di cotone. Ci si può esporre al sole , ma con cautela, dopo 2/6 mesi dall'intervento ma evitando di esporvi le cicatrici.

Cosa fare in caso di gonfiore persistente ?

L' intervento di mastectomia e/o quadratectomia con dissezione ascellare puo' influire sui vasi che drenano la linfa del braccio provocando gonfiore dovuto all'accumulo di linfa (linfoedema)

Consigli pratici: non portare pesi eccessivi ed evitare borse a tracolla sulla spalla e braccio operato; in caso

di tagli e punture di insetti disinfettarsi accuratamente; evitare attività faticose. E' molto importante : fare sedute periodiche di linfodrenaggio (all'inizio anche tutti i giorni) presso centri specializzati e aiutarsi con guaine che garantiscono un'efficace azione di compressione graduata favorendo così la circolazione ed evitando gonfiori.

E sulle cicatrici si può fare qualcosa ?

Nonostante i numerosi miglioramenti ottenuti negli ultimi decenni la cicatrice chirurgica resta la stimmata più visibile e meno gradita del tumore. Le cicatrici necessitano di cure e attenzioni quotidiane ; dopo la rimozione o riassorbimento di punti di sutura e l'avvenuta guarigione della ferita si possono iniziare i trattamenti estetico-cosmetici (solitamente 4/5 settimane dopo l'intervento). I primi 2 mesi sono fondamentali per determinare l'aspetto della cicatrice . Pertanto il trattamento deve durare almeno 6/9 mesi .

Consigli pratici: per evitare indurimenti massaggiare delicatamente per circa 10 minuti 3-4 volte al giorno sollevando e scollando la superficie cutanea; per evitare atrofie massaggiare 3-4 volte al giorno sollevando la cute con lievi pressioni più volte nello stesso punto . Per il massaggio utilizzare *oli a base di olio di mandorle dolci, olio di Jojoba , burro di Karitè e vitamina E*. Se curate bene le cicatrici guariscono senza problemi evitando la formazione di cheloidi altrimenti deve intervenire il medico con cortisone o tecniche laser per ridurre l'ispessimento.

ALOPECIA : cosa fare ?

Perché cadono i capelli ?

Purtroppo i chemioterapici *non sono selettivi* per le cellule tumorali e colpendo anche le cellule sane provocano gli effetti collaterali che si presentano maggiormente a carico dei tessuti ad alta replicazione come i follicoli piliferi provocando la caduta dei capelli (anche definita alopecia) . Di norma i capelli iniziano a cadere due o tre settimane dopo l'inizio della chemioterapia bensì, in casi molto rari, possono cadere anche dopo pochi giorni. Il primo segnale sono le ciocche che cadono quando ci si spazzola o ci si pettina o si fa lo shampoo e che talvolta si trovano anche sul cuscino al risveglio. I capelli possono diradarsi o diventare secchi e fragili e di conseguenza tendono a spezzarsi facilmente. Di solito i capelli impiegano circa una settimana a cadere interamente. E' importante sottolineare che la perdita dei capelli è generalmente un fatto transitorio : nella quasi totalità dei casi i capelli ricrescono dopo circa due o tre mesi dalla fine della chemioterapia ma potreste notare una ricrescita persino mentre la chemioterapia è ancora in corso. I capelli ricresceranno addirittura più forti di prima però potrebbero avere un aspetto e una consistenza diversa: ad esempio potrebbero essere radi anziché folti, ricci anziché lisci e di colore più scuro o più chiaro rispetto a quello solito.

Come prendersi cura dei capelli durante le cure oncologiche ?

Se i farmaci impiegati non fanno cadere completamente i capelli sarà comunque utile prendersene cura.. Alcuni consigli utili sono : usare shampoo delicati; non stressare i capelli con trattamenti quali permanente, tinture che utilizzano prodotti chimici aggressivi né durante la chemioterapia né per i 3 mesi successivi,

sono concesse tinture naturali es henné ; evitare di spazzolare o pettinare con vigore i capelli, usare solo spazzole a setola morbida ; evitare di usare phon, arricciacapelli e bigodini; meglio asciugare i capelli tamponandoli con l'asciugamano; tenere i capelli corti.

Quando acquistare la parrucca ?

Chiedete al vostro medico se potreste andare incontro ad alopecia : in caso affermativo tagliate i capelli corti prima che inizi la caduta ; spesso, in questo modo, la caduta dei capelli è più facile da gestire anche dal punto di vista psicologico.

Se avete intenzione di comprarvi una parrucca, fatelo quando ancora avete i capelli: in questo modo potrete abbinarla al colore e alla vostra pettinatura naturale. E importante prendere confidenza la parrucca : indossare il prodotto a casa aiuta ad acquisire quella manualità e padronanza necessarie, per poterlo sfoggiare in pubblico.

Si consiglia di rivolgersi ad una parrucchiera "specializzata in parrucche" che è in grado di consigliarvi il modello da acquistare e che provvederà ad adattarla al meglio per farla assomigliare ancor di più ai vostri capelli naturali: sicuramente una parrucca di buona fattura è in grado di compensare egregiamente l'assenza dei capelli.

Quale parrucca scegliere ?

In commercio esistono parrucche sintetiche termo resistenti e parrucche di capelli veri.

Tutte le possibili varianti dipendono dalla qualità della fibra o del capello naturale o dalla tipologia di lavorazione.

Le parrucche di capelli veri hanno la caratteristica di poter essere tinte, preferibilmente con prodotti non aggressivi, quali l'henné; si possono altresì colorare, stirare, piastrare e phonare. Ma presentano anche evidenti difficoltà di manutenzione e mantenimento, oltre al costo decisamente elevato.

Vista la transitorietà dell'alopecia è quindi consigliabile ricorrere a parrucche sintetiche di massima qualità con fibre naturali al 100%, che hanno il vantaggio di essere leggere, traspiranti di avere l'attaccatura frontale invisibile a un costo decisamente più accessibile.

Si distinguono parrucche lavorate a macchina e lavorate a mano:

- Le parrucche lavorate a macchina sono più economiche , hanno maggior volume alla radice dove la fibra viene fissata su di una trama di cotone ma una lavorazione più pesante e meno traspirante.
- Le parrucche lavorate a mano vantano una maggior traspirabilità e confort; il materiale dove viene tessuta la trama del capello è volutamente trasparente, al fine di intravedere il cuoio capelluto dell'indossatrice, rendendo l'effetto più naturale possibile.

Preferibili sono le parrucche in monofilamento, di prima scelta, perfettamente somiglianti per morfologia al capello naturale.

La parrucca ideale deve quindi essere confortevole, traspirante, leggera e facile da utilizzare, con attaccatura frontale invisibile : verrà quindi utilizzata come normali capelli, lavata con uno specifico shampoo e volendo adattata alla propria immagine con taglio o piega.

Consigli per la manutenzione

La parrucca va curata ancora di più dei propri capelli. Lavare la parrucca sintetica da una a due volte alla settimana con uno shampoo delicato, in acqua tiepida: immergere la parrucca sintetica nell'acqua muovendola avanti e indietro, senza strofinarla, risciacquarla a fondo, tamponarla con un asciugamano, scuoterla e metterla ad asciugare sul porta parrucche . Evitare di asciugare la parrucca sintetica con il phon !

CURARE LA PELLE DURANTE I TRATTAMENTI : cosa fare ?

Com'è la pelle durante i trattamenti ?

Durante i trattamenti di terapia oncologica la pelle si secca e diventa più fragile , sensibile e reattiva in quanto abbiamo una riduzione della barriera cutanea per alterazione per cheratinizzazione, aumento o assottigliamento dello strato corneo compatto e riduzione dei lipidi.

Le esigenze della pelle in terapia oncologica sono di ripristinare la barriera cutanea e ridurre la perdita di acqua attraverso la pelle quindi **idratare, nutrire, detergere e proteggere** ; inoltre è importante disarrossare lavorando sul microcircolo cutaneo e controllare il prurito.

Quali prodotti usare ?

Il cosmetico per il paziente oncologico e' un prodotto che deve essere funzionale ma nel rispetto della fisiologia cutanea e non deve contenere: *conservanti tradizionali* (esempio parabeni - diazolidinyl urea-oxybenzone usato principalmente nei solari che creano infiammazioni o eczema), *coloranti di sintesi, profumi, siliconi, alcol, vaseline e paraffine* (sono infiammatorie e in caso di radioterapia possono "cuocere" la cute).

La **detersione** è il primo passaggio fondamentale per un trattamento viso/corpo. La pelle pulita e deterata aiuta a ricevere i passaggi successivi con creme specifiche con risultati ottimali. E' importante detergersi bene prima, durante e dopo le terapie oncologiche. E' necessario usare prodotti che detergano per affinità rimuovendo lo sporco senza alterare la normale protezione della pelle e la flora microbica cutanea che condiziona l'acidità della stessa; l'emulsione detergente deve essere idrosolubile e deve pulire, idratare, compattare e lenire.

Ingredienti fondamentali sono: *olio di oliva, olio di riso, camomilla, calendula e proteine vegetali*.

È necessario utilizzare le mani ben deterse, distribuire il prodotto adatto sul viso, collo e décolletè ed effettuare un delicato massaggio e risciacquare con acqua tiepida rimuovendo ogni residuo. Bisogna inoltre trattare la pelle sempre con estrema attenzione e delicatezza, tamponando il viso con un piccolo panno di cotone morbido. No invece al *sapone* che è troppo aggressivo e agli esfolianti. Da evitare anche la pulizia del viso con vapore e strizzamento dei pori, optando per maschere purificanti e idratanti che aiutano nella pulizia del viso.

Per **idratare** le sostanze ideali presenti in un prodotto sono: *acido ialuronico ad alto peso molecolare* (che rimane in superficie dando idratazione) , *saccaride isomerate* (sostanza solitamente presente nello strato corneo che lega la cheratina e svolge attività idratante ma duratura nel tempo), *urea e mucillagini da aloe, malva e camomilla*.

Per **nutrire** le sostanze ideali presenti in un prodotto sono : *burro di Karitè, olio di oliva, olio di mandorle dolci, olio di Argan (di prima premitura a freddo) e olio di riso.*

Per **lenire, disarrossare e ridurre il prurito** usare prodotti a base di *olio di ribes nero, betaglucano, malva, tiglio, camomilla, calendula e aloe.*

Per le labbra esistono prodotti specifici idratanti e allo stesso tempo protettivi che possono essere applicati più volte durante la giornata es stick a base di *calendula e olio di Argan, gloss a base di biancospino.*

Per quanto riguarda il contorno occhi?

È la zona più sottile e con meno acqua del viso quindi la più secca e con meno collagene ma anche la più sollecitata dalla mimica facciale. E' consigliabile l'uso di delicate emulsioni completamente privi di alcool etilico, a pH prossimo alla neutralità e ricchi di fitoderivati emollienti e decongestionanti (aloe, malva, camomilla, tiglio) che garantiscono una pelle più elastica, distesa e nutrita.

E per il corpo ?

Per il corpo si consiglia una doccia quotidiana o un bagno, se si preferisce, ma di breve durata : è consigliabile la sostituzione del bagnoschiuma con una crema detergente corpo, che pulisce per affinità e che non altera il film idrolipidico con olio di oliva e crusca di riso. L'importante è il pH neutro per un'azione calmante e lenitiva. I saponi alla glicerina hanno di solito azione confortevole per questo tipo di cute che, tuttavia, non sopporta insaponamenti frequenti. Il risciacquo deve essere comunque accurato: si consiglia di asciugare il corpo con un telo morbido evitando sfregamenti inutili e aggressivi. Come deodorante si consiglia un prodotto possibilmente privo di alcol, talco o alluminio.

Per l'abbigliamento è consigliabile prediligere tessuti morbidi come il cotone ed evitare invece le fibre sintetiche che a contatto con la pelle potrebbero essere irritanti. Anche nel lavaggio della biancheria stessa bisogna cercare di selezionare detersivi delicati.

E per mani e unghie ?

Numerosi sono gli effetti indesiderati a carico delle unghie : si possono presentare pigmentate, fragili, spesse, distrofiche (alterate, deformi), discromiche (con un colore diverso dal normale), con strie (linee sottili sulla superficie), depressioni, irregolarità ed essere oggetto di infezioni batteriche o fungine che possono determinare il completo distacco delle stesse.

Esistono in commercio prodotti che possono rallentare il processo degenerativo migliorando lo stato delle unghie che in questa situazione dovrà essere gestito dal proprio medico che somministrerà laddove necessario una terapia antibiotica o antimicotica.

Si consiglia di limare le unghie e non tagliarle, come anche le cuticole possono essere ammorbidite con specifici unguenti senza tagliarle. È opportuno inoltre smettere di "mangiarsi le unghie"!

Si può effettuare una manicure estetica con cautela e utilizzare smalti privi di formaldeide, toluene e canfora; per la rimozione dello smalto è consigliabile l'uso di un solvente privo di acetone. È sconsigliata la ricostruzione artificiale di qualsiasi natura.

Anche per le mani vale stessa regola: detergere, lenire e proteggere (olio di mandorle dolci e di jojoba, ad azione emolliente e nutriente) . È importante lavarle frequentemente con un detergente delicato e proteggerle anche più volte al giorno, se necessario, effettuando un leggero massaggio. Per i lavori di casa si consiglia di indossare sempre i guanti.

Quali prodotti naturali posso essere utili ?

Esistono i cosmetici biologici che utilizzano unicamente di componenti naturali, come fitoestratti, acque floreali provenienti dalla distillazione delle piante aromatiche ma soprattutto oli vegetali ed oli essenziali.

I cosmetici biologici non contengono coloranti, conservanti e sostanze potenzialmente dannose.

Tra questi citiamo : *olio di cocco* che gode di comprovate proprietà nutritive ed emollienti, che lo rendono adatto alla cura quotidiana delle pelli tendenti a screpolarsi ed arrossarsi facilmente; *olio di Jojoba* che ha proprietà disinfettanti, antimicotiche e sebo regolatrici; *olio di Argan* che è ricco di acidi insaturi e di vitamina E che ripara le membrane cellulari dall'azione dannosa dei radicali liberi: questo lo rende un alleato perfetto per idratare, nutrire e proteggere il corpo dalle aggressioni esterne. Può essere utilizzato anche per la pelle di aree delicate e fragili come il seno, dona forza e idratazione ai capelli dopo trattamenti alopecizzanti e cura le unghie fragili proteggendole dalle aggressioni esterne; *olio di mandorle dolci o burro di karite'* utili per idratare e nutrire la pelle secca sia del viso che del corpo.

Quali trattamenti estetici si possono fare ?

Il trattamento estetico complementare è un'occasione importante di rilassamento per il corpo e per la mente: la prima regola è che il trattamento estetico *non deve fare male* e deve essere *sicuro*.

Numerosi sono i trattamenti di cui possono beneficiare i pazienti in cura per una patologia oncologica, anche nel corso delle terapie stesse: : trattamenti viso specifici, trattamenti mani, trattamenti piedi, trucco, camouflage, massaggi decontratturanti, rilassanti e in caso di edema o linfoedema è utile il massaggio linfodrenante (vooder), tatuaggio semipermanente e consulenze dermocosmetiche.

Bisogna affidarsi sempre però a mani esperte e quindi a professionisti adeguatamente formati.

Ricordare

Nei casi di tossicità acuta da trattamento o in situazioni di chiara intolleranza occorre sospendere categoricamente l'uso di qualunque cosmetico, del trucco e, a maggior ragione, di farmaci topici. E' consentita solo una blanda detersione con acqua termale e con impacchi con camomilla e malva. Indispensabile la totale astensione dal sole e dalle intemperie.

Quando la condizione di irritabilità comincia a scemare si può cominciare un programma cosmetico che preveda detergenti di tipo "dolce" come latte a risciacquo privo di tensioattivo, a base vegetale, che pulisca per affinità e non per asportazione del film idrolipidico; creme restitutive contenenti sostanze "calmanti" come camomilla, rusco, liquirizia, vite rossa, ginko biloba; cosmetici per il trucco (cipria, fard, ombretti) preferibilmente in polvere compatta e contenenti aloe con una quantità minima di conservanti.

IL MAKE UP : che prodotti usare ?

Un aspetto curato rende più sicure di se stesse nel contatto con gli altri !

Un po' di trucco può fare miracoli se l'applicazione è corretta e la scelta dei colori è adeguata. Si tratta di mettere in evidenza i tratti migliori del viso e di nascondere invece eventuali punti critici. Proprio per chi soffre degli effetti collaterali della chemioterapia o della radioterapia il ricorso al trucco può essere importante per migliorare l'aspetto.

Prima di applicare il trucco bisogna sempre detergere a fondo la pelle ma con delicatezza, applicare una crema specifica idratante e proseguire con l'applicazione del trucco.

Quale fondotinta preferire?

Scegliere un colore il più possibile corrispondente alla propria carnagione. Il fondotinta deve essere idratante meglio se con una percentuale oleosa all'interno. L'ideale sarebbe trovarne uno senza parabeni e siliconi come i fondotinta minerali che però, in generale, tendono a seccare la pelle. Attenzione poi a BB cream o CC cream: vanno benissimo ma bisogna ricordare che contengono fattori di protezione 30 quindi se le usiamo bisogna accertarsi che la crema idratante non ne contenga. Usare poco prodotto e stendere con polpastrelli o spugnetta in lattice dal centro del viso, sfumando verso l'esterno. Se si applicano con le mani bisogna sempre ricordare di lavarle prima per evitare di contaminare i prodotti con batteri. La spugnetta deve essere usa e getta. Perfetto il pennello purché sia quello per fondotinta che ha setole sintetiche che vengono sottoposte a specifici trattamenti antibatterici. Da lavare comunque ogni due giorni con sapone di marsiglia.

E il correttore e il fard?

Anche il correttore deve essere illuminante e idratante, quindi meglio fluido, anche perché un prodotto troppo spesso rischia di accentuare le rughe. Se invece il problema sono le borse, causate da un ristagno di liquidi, è importante scurire la parte sporgente e schiarire l'incavo. È necessario quindi sceglierne più di uno. Se invece sono le discromie i difetti che si vogliono correggere bisogna ricordare che: l'arancione serve per correggere l'occhiaia blu e/o verde, il giallo per quella viola mentre il verde corregge il rosso quindi è perfetto per problemi di couperose. Il correttore va steso con i polpastrelli picchiettando sempre dall'interno verso l'esterno. In generale è meglio applicare il correttore prima del fondotinta. Il fard è invece importante per definire i lineamenti. Se in crema basta stenderlo con la spugnetta, se se ne sceglie uno in polvere o si utilizza una terra bisogna invece ricordarsi di applicare sul fondotinta, delineando fronte, zigomi e mento.

Per le sopracciglia?

Sono la cornice naturale dell'occhio e devono avere una linea definita. Se non le avete tatuate prima di iniziare la chemio potete delinearle con le apposite matite, da preferire alle polveri che in assenza di peluria non attaccano facilmente. Se non si ha perso completamente le sopracciglia si può camuffare le zone sfoltite con la matita per sopracciglia. Infine, servendosi di uno spazzolino morbido, si può confondere i tratti di matita con le sopracciglia naturali. Se invece si ha perso completamente le sopracciglia prendere due matite per sopracciglia di colore diverso: un colore che riprenda la tinta più scura dei suoi capelli e un colore che ne riprenda la tonalità media. In questo modo le sopracciglia «finte» appariranno più naturali. Oggi giorno esistono prodotti e tecniche per il trucco semipermanente, le sopracciglia sono disegnate pelo per pelo sembrando del tutto naturali dando naturalità e armonia al viso.

Come truccare gli occhi ?

Il primo suggerimento è quello di non usare il mascara e soprattutto di eliminare prodotti waterproof: difficili da togliere, costringono a una sollecitazione che in questo momento è meglio evitare. Vietate le extension delle ciglia e prodotti che ne stimolano la crescita. Dal momento che anche le ciglia possono cadere del tutto o comunque sfoltirsi è invece fondamentale valorizzare e delineare lo sguardo con la matita da stendere lungo la rima palpebrale superiore all'attaccatura delle ciglia.

Preferire gli ombretti in polvere dall'effetto più naturale. Si schiarisce la palpebra all'interno dell'occhio e si scurisce verso l'esterno. Se si vuole accentuare maggiormente l'effetto quello chiaro deve essere luminoso, quello scuro opaco. Al contrario se l'occhio è gonfio bisogna adottare un trucco "all'orientale": si scurisce la palpebra all'interno, all'attaccatura delle ciglia, per poi sfumare verso l'esterno. In questo modo la palpebra sembra più grande e meno gonfia. Da ricordare che ombretti e matite dai colori blu, viola e verde tendono a sensibilizzare la pelle e a dare fastidio. Meglio evitarli perché in chemioterapia si è più sensibili alla luce e l'occhio tende quindi a lacrimare rendendo difficile la permanenza del trucco.

E per le labbra ?

Naturalmente anche le labbra durante la terapia sono secche e disidratate e spesso i rossetti contengono lacche che aiutano a stabilizzare il colore sulle labbra ma che non favoriscono l'idratazione. Prima di applicare il rossetto, si consiglia di mettere una crema idratante sulle labbra e di disegnarne il contorno con un'apposita matita. A volte meglio puntare su lucida labbra e glos che contengano oli e formulazioni il più possibile naturali. Tra gli ingredienti migliori il *burro di karité* e *l'estratto di kokun*, potenti cicatrizzanti perfetti contro le screpolature.

TOSSICITA' CUTANEE DA TRATTAMENTI : cosa fare?

Alterazioni cutanee in corso di chemioterapia

Le alterazioni cutanee in corso di chemioterapia possono essere caratterizzate da eruzioni cutanee e dermatiti o determinare alterazioni nel colore della pelle. La tossicità può manifestarsi anche a livello delle unghie dovute al farmaco sugli epitelii ungueali con anomala pigmentazione, maggiore fragilità e minore velocità di crescita : le manifestazioni più frequenti sono unghie distrofiche o discromiche, con iperpigmentazione diffusa o presenza di strie bande, depressioni o irregolarità. A ciò può sovrapporsi un'infezione batterica o fungina che può determinarne il completo distacco.

Alterazioni cutanee in corso di terapie biologiche

La manifestazione più frequente è un'eruzione di tipo "acneiforme", soprattutto al volto e al tronco : a differenza dell'acne pur presentando lesioni papulo-pustolose follicolari non presenta comedoni (punti neri). Compare nella maggior parte dei casi entro 2 settimane dall'inizio della terapia. La sua espressione è estremamente variabile: spesso si attenua dopo i primi 2 mesi di trattamento, a volte può continuare riesacerbandosi nel corso dello stesso sino a rendere necessaria la sospensione della terapia o la riduzione della dose; solitamente peggiora con l'esposizione al sole e si risolve in genere senza lasciare tracce dopo il completamento del trattamento.

Altra manifestazione tipica è il rash cutaneo che si manifesta spesso con arrossamento del volto e con una lieve desquamazione cutanea attorno alle sopracciglia e all'attaccatura dei capelli. Nelle forme più severe la desquamazione può interessare aree corporee più estese. Può accompagnarsi alla presenza di prurito, bruciore e senso di tensione, specie per le forme localizzate al cuoio capelluto. In alcuni casi si assiste alla comparsa di piccole lesioni pustolose a livello del volto e/o del tronco, del tutto simili all'acne giovanile, con facile tendenza alla sovrapposizione infettiva. Più raramente possono comparire piccole aree di depigmentazione cutanea (cioè perdita del normale colorito della cute) in assenza di altri sintomi associati.

Più tardive, ma altrettanto rappresentate, sono altre reazioni cutanee, quali la xerosi (secchezza della cute), lo sviluppo di fissurazioni e di alterazioni a carico della regione periungueale.

Tipica di alcuni chemioterapici e delle terapie biologiche è la sindrome mano-piede : si presenta con

gonfiore alle dita, eritema, desquamazione e possibile conseguente formazione di vescicole e fissurazioni sia alle mani che ai piedi, associati a intorpidimento dell'area e alterazione della sensibilità accompagnato da dolore e formicolio. Di solito compare nei primi mesi di trattamento e scompare una volta terminato il ciclo di terapia, dopo circa un paio di settimane dalla sospensione.

Come prevenirle ?

I danni sulla pelle della chemioterapia o terapie biologiche non possono essere evitati, ma un intervento prima e durante il trattamento può aiutare a contenerne gli effetti e a permettere ai pazienti di proseguire le terapie. Fondamentale per la prevenzione della tossicità cutanea è l'attenta detersione e idratazione della cute: detergere quotidianamente la cute con detergenti delicati oleosi e mantenere la pelle costantemente idratata con prodotti adeguati; sono sconsigliati invece tutti quei cosmetici di solito indicati per trattare l'acne.

Come trattarle ?

Il trattamento estetico-cosmetico può essere eseguito sul paziente oncologico dalla diagnosi, durante e dopo i cicli di terapia.

In caso di **rash cutaneo** si consiglia fin dall'inizio della terapia con farmaci biologici di : trattare la pelle con creme idratanti e nutrienti soprattutto dopo la doccia o il bagno e la sera prima di coricarsi; usare uno shampoo anti-forfora o sebo-regolatore per lenire il fastidio al cuoio capelluto e per controllare la desquamazione cutanea; inoltre in caso di prurito o bruciore cutaneo indossare abiti ampi e leggeri, possibilmente non di tessuto sintetico, e usare prodotti decongestionanti ; evitare l'esposizione diretta al sole e qualora non fosse possibile utilizzare creme solari anti UV-A ed UV-B con fattore di protezione 50 + .

In caso di **eruzione papulo-pustolosa follicolare** possono essere utili trattamenti sintomatici antiinfiammatori ed emollienti. Per ridurre l'arrossamento, il bruciore/prurito e le crostosità si possono utilizzare principi attivi naturali quali lo Zolfo Colloidale e l'Acido Salicilico in crema priva di vaselina. Gli antibiotici locali (eritromicina, clindamicina, metronidazolo) e le creme antisettiche a base di rame e zinco sembrano dare beneficio.

In caso di **xerosi cutanea** (secchezza cutanea importante) che si manifesta dopo 1 – 3 mesi di trattamento si consiglia l'utilizzo di emollienti a base di vitamina A o di Urea.

Se la xerosi evolve in fissurazione occorre procedere con la pulizia a secco con soluzione di permanganato di potassio e per la medicazione occorre utilizzare l'unguento ai PEG che è in grado di assorbire gli essudati e di rendere asciutta la cute sfavorendo la crescita dei microrganismi ; l'astensione dal contatto con acqua e detergenti va proseguita fino alla completa cicatrizzazione

In presenza di **tricomelia** (aumento del crescita delle ciglia) accorciare le ciglia ma con estrema cautela.

Alterazioni cutanee da radioterapia

La radioterapia provoca cambiamenti a livello cutaneo nel 90% dei casi .Gli effetti più comuni sono: la xerosi (estrema disidratazione), radiodermatite,cambiamenti nella pigmentazione ed alopecia. Le reazioni si presentano nell'arco del primo mese di trattamento e si riducono durante l'arco di un mese dopo la sospensione delle sedute e spesso necessitano di tre mesi per raggiungere una completa risoluzione. L'entità delle lesioni può variare da un leggero eritema (rossore), leggera desquamazione (esfoliazione della

cute), ad una necrosi del tessuto permanente o ad un'ulcerazione del tessuto trattato. Le ghiandole sebacee e sudoripare, nell'area trattata, possono essere danneggiate, le loro funzioni di secrezione possono essere compromesse e la zona, di conseguenza, diventare disidratata.

La radiodermatite acuta comporta eritema, dolore e sensibilità, disidratazione e desquamazione e, nei casi più gravi, anche ulcerazioni. Con dosi di radiazioni molto elevate, può verificarsi la perdita di peli o capelli nell'area trattata. I peli o i capelli impiegano da due a tre mesi di tempo per ricrescere, dalla fine del trattamento.

Quando compare una grave radiodermatite associata a desquamazione essudativa, la cute che si rigenera è composta da tessuto fibrotico, privo di elasticità. Gli esiti di fibrosi comportano problematiche di tipo estetico e funzionale quali: dolore, neuropatie, linfedema, ispessimento cutaneo, scarsa elasticità del tessuto, stenosi e difficoltà di mobilizzazione. La fibrosi indotta da radiazione si presenta da 4 a 12 mesi dopo il trattamento e può progredire negli anni seguenti. La cute e i linfonodi nell'area trattata da radioterapia dovrà per sempre essere trattata con estrema cura ed attenzione per evitare complicanze.

C'è inoltre da segnalare che i trattamenti integrati di chemio/radioterapia possono aumentare il rischio di danno a livello della cute, specialmente nel tratto di cute irradiata.

Come prevenirle e trattarle ?

L'ideale sarebbe riuscire a prevenire i danni da radiazioni intervenendo almeno 10 giorni prima del trattamento: si consiglia una detersione leggera e delicata con conseguente applicazione di un prodotto idratante e nutriente almeno una volta al giorno q.b. per coprire l'area che sarà irradiata.

Solo subito dopo le sedute di radioterapia si potrà applicare un prodotto lenitivo e calmante + vitamina E o ossido di zinco (secondo prescrizione medica) sull'area trattata: prima dell'irradiazione infatti la pelle dovrà essere perfettamente pulita e asciutta, priva di qualsiasi residuo di crema. E' importante cercare di evitare di strofinare o grattare l'area trattata, soprattutto se la zona presenta rossore. Evitare bagni in piscina con presenza di cloro che aumentano la secchezza e non sottoporre la pelle a temperature fredde o calde.

In caso di rossore con prurito e bruciore si possono applicare compresse fredde di camomilla (per 10 minuti, 2 volte al dì) sulle zone interessate.

Si consiglia, per evitare la formazione di piaghe, (sotto il seno, le ascelle e le pieghe inguinali) l'uso di prodotti quali l'amido di riso e di usare sempre deodoranti privi di alluminio e alcol.

L'esposizione solare immediatamente prima e durante il ciclo di sedute di radioterapia è controindicata; si consiglia pertanto di attendere almeno 6 mesi dall'ultima seduta radiante prima di esporsi al sole, e di farlo gradualmente utilizzando prodotti con protezione elevata 50+, evitando l'esposizione nelle ore più calde e ripetendo l'applicazione del prodotto ogni 2 ore e sempre dopo la doccia o il bagno. Si potrà di norma utilizzare un prodotto doposole con caratteristiche idratanti e lenitive.