



[cancer.org](https://www.cancer.org) | 1.800.227.2345

# Cómo escoger un sombrero cuando ha perdido su cabello

Los sombreros pueden ser una alternativa segura, cómoda y atractiva a las pelucas y pañuelos si ha perdido su cabello debido a la quimioterapia u otros tratamientos contra el cáncer. Pero elegir el sombrero correcto puede ser abrumador. A continuación se mencionan algunos consejos prácticos.

## Conozca los hechos

Algunas personas creen que usar un sombrero todos los días puede causar caída del cabello. No hay ningún estudio que haya demostrado que esto sea cierto en pacientes con cáncer que presentan adelgazamiento del cabello debido a tratamientos contra el cáncer.

## Cuestiones prácticas... la comodidad es primero

- A veces el cuero cabelludo tiene picazón o está sensible cuando se pierde el cabello debido al tratamiento. Los sombreros ásperos pueden ser incómodos, así que busque unos con forro suave de algodón
- En cuanto a los sombreros con forro, use el forro con las costuras hacia afuera, para que solo el lado suave, sin costura esté en contacto con su cuero cabelludo
- En cuanto a los sombreros sin forro (y pelucas), incorporarles un suave forro de gorra ayudará a hacer que el sombrero sea más cómodo, así como también a absorber rápidamente el sudor y a evaporarlo para mantenerle fresco.

## Use el tamaño correcto

- Busque sombreros que sean ajustables en tamaño
- Si su cabeza es pequeña, considere agregar un forro acolchado debajo de sus sombreros. El forro le proporcionará un relleno deseable y un ajuste cómodo. También proporcionará un forro sin costura debajo de los sombreros
- Otra opción es un adaptador de tamaño adhesivo. Es una cinta que se pega en el interior de un sombrero para que quede más ajustado. Para una reducción máxima de tamaño, se pueden agregar 2 adaptadores para ajustar toda la circunferencia interior del sombrero

### **Los sombreros deben ser suficientemente profundos para proporcionar una cobertura adecuada**

- Un corte más profundo y un ajuste ceñido evitarán los espacios holgados por los costados del sombrero
- Para mantener mejor el sombrero en su lugar y añadir variedad, tal vez desee usar una banda para la cabeza (o vincha), o bien, un pañuelo debajo del sombrero. Un pañuelo atado alrededor de la corona de un sombrero también es un toque bonito

### **Un poco de cabello puede hacer una gran diferencia**

- Muchas mujeres que pierden el cabello se preocupan por la falta de cabello por enfrente de las orejas. Este lugar descubierto puede ser especialmente evidente cuando se usan anteojos. Busque postizos de cabello para estilizar el peinado que pueda unir con una extensión adhesiva de fácil aplicación. A menudo están hechas de cabello natural que se puede cortar y peinar de la manera que desee.
- Los halos de cabello son otra manera fácil y económica de obtener la apariencia de cabello mientras disfruta de la comodidad de un sombrero bonito y suave. Existen pelucas diseñadas para usarse con sombreros al ser abiertas en la parte superior para mantenerlo fresco todo el día.

### **Escoja un sombrero que armonice con la forma de su rostro y tipo corporal**

- Las boinas y los sombreros de ala media se ven bien en muchas personas.

- Si tiene rostro redondo, trate de evitar las coronas redondeadas. Use una vincha o un pañuelo debajo del sombrero para que pueda inclinarlo, lo que le hará que su rostro se vea más alargado. Los aretes más largos y los halos para cabello también pueden ayudar.
- Si su rostro es más alargado, las alas más anchas le sentarán mejor.
- Si el contorno de su mandíbula es demasiado definida, acentúe sus ojos para desviar la atención de ella.
- Las mujeres de talla grande deben evitar usar sombreros pequeños que se vean desproporcionados con la forma de sus cuerpos.
- Las mujeres pequeñas deben evitar usar sombreros muy grandes que parezcan abrumadoras para ellas.
- Evite que los sombreros queden colocados sobre la cabeza muy superficialmente. Esto puede parecer que una mujer no está del todo convencida en usarlo o no se siente segura. Es mejor inclinarlo hacia abajo por la frente y usarlo con confianza.

## Adopte su nuevo estilo con convicción

- Al hacer uso de un sombrero, pórtelo con seguridad y convicción.
- Use un adorno único en su sombrero. Puede que encuentre un accesorio fabuloso como algún pañuelo o pluma colorida, o bien, darse un gusto un tanto costoso con algún prendedor elegante, o uno que sea de bisutería el cual aparente ser caro sin serlo en realidad.

Perder el cabello y recibir quimioterapia no es agradable, sin importar cómo es sobrellevada la situación. No obstante, los sombreros pueden añadir un poco de diversión y encanto. Incluso podría sorprenderse a sí misma al buscar y usar sombreros mucho tiempo después de que su cabello haya vuelto a crecer.

## Hyperlinks

1. <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](http://www.cancer.org/cancer/acs-medical-content-and-news-staff.html))

Nuestro equipo está compuesto de médicos y enfermeras con postgrados y amplios conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

## Referencias

Gatherwright J, Liu MT, Amirlak B, Gliniak C, Totonchi A, Guyuron B. The contribution of endogenous and exogenous factors to male alopecia: A study of identical twins. *Plast Reconst Surg.* 2013; 131(5):794e-801e.

Gatherwright J, Liu MT, Gliniak C, Totonchi A, Guyuron B. The contribution of endogenous and exogenous factors to female alopecia: A study of identical twins. *Plast Reconst Surg.* 2012; 130(6):1219-26.

Nail LM, Lee-Lin F. Alopecia. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management.* 2nd ed. Pittsburgh, PA. Oncology Nursing Society; 2015:21-33.

Actualización más reciente: noviembre 21, 2020

La información médica de la La Sociedad Americana Contra El Cáncer está protegida bajo la ley *Copyright* sobre derechos de autor. Para solicitudes de reproducción, por favor escriba a [permissionrequest@cancer.org](mailto:permissionrequest@cancer.org) (<mailto:permissionrequest@cancer.org>)<sup>1</sup>.

**cancer.org | 1.800.227.2345**