



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

## Cómo usar un pañuelo cuando ha perdido el cabello

Si está sobrellevando la caída del cabello, los pañuelos son una alternativa atractiva y cómoda a las pelucas y sombreros. Los pañuelos también pueden ser una buena inversión, porque puede usarlos de muchas maneras después que su cabello vuelve a crecer.

### Cómo elegir un pañuelo

- Los pañuelos por lo general vienen en forma cuadrada o rectangular. En caso de un pañuelo cuadrado, busque uno que sea de 35 pulgadas (90 cm) o más grande. Los pañuelos rectangulares deben ser de aproximadamente 21 x 78 pulgadas (55 x 200 cm).
- Los pañuelos preatados son los más fáciles de usar. No necesitan plegarse o atarse de manera elaborada. Normalmente tienen un elástico cubierto y suave en la nuca para sujetarlos de manera segura y brindan una cobertura total. Busque uno con la parte delantera contorneada y acolchada para evitar que le quede grande .
- Las pañoletas, similares a las bandanas, son otra alternativa fácil para las mujeres que están sobrellevando la caída del cabello relacionada con el tratamiento. Esta opción le queda bien a casi todas las personas, y algunas están ligeramente acolchadas en la parte delantera para evitar la apertura y se adaptan a casi todos. Las pañoletas solo necesitan atarse una vez. Cuando se saca la pañoleta, puede dejarle el nudo, para que no tenga que volver atarla

### Cómo atar un pañuelo

Atar pañuelos no es tan difícil como parece, pero por razones de seguridad, es una buena idea usar un turbante debajo del pañuelo hasta que se sienta completamente seguro de sus habilidades para atarlo. Cuando tenga más confianza, puede usar solo una vincha para facilitar el atado. Un pañuelo acolchado o un forro de sombrero también pueden sostener su pañuelo de manera segura, además de agregarle volumen.

### **Para los pañuelos cuadrados**

A continuación, se proporcionan instrucciones para atar pañuelos cuadrados. Todas las formas que mostramos comienzan con estos pasos sencillos:

1. Doble el pañuelo por la mitad en triángulo.
2. Coloque el pañuelo sobre su cabeza con la punta del triángulo hacia atrás.
3. Ate los 2 extremos del triángulo juntos atrás de su cabeza sobre la parte posterior del triángulo.
4. Gire suavemente el pañuelo, moviendo el nudo desde la parte posterior hacia un costado de la cabeza (también puede comenzar atando el pañuelo en el costado, en vez de en la parte posterior, si esto le parece más sencillo).

### ***En forma de lazo***

Primero, siga los pasos que se detallan arriba, luego:

- Envuelva con una banda elástica debajo del nudo.
- Haga pasar una parte del pañuelo por el elástico para darle un aspecto de volumen que sea agradable.
- En lugar de usar una banda elástica, puede hacer otro nudo y luego armar un moño (pajarita) para crear el mismo efecto.

### ***A un costado, con una goma elástica o "banda elástica"***

Primero, siga los pasos que se detallan arriba, luego:

- Ate los extremos del pañuelo con un nudo colocando un extremo sobre otro.
- Extienda los extremos con delicadeza para darle más volumen.
- Coloque un lazo o una banda elástica sobre el nudo.
- Tire de todos los extremos del pañuelo a través del lazo para el cabello o la goma

elástica

- Extienda los extremos nuevamente para darle volumen.

### ***Estilo rosetón (crea la ilusión de cabello)***

Primero, siga los pasos 1 a 4 arriba, luego:

- Ate un nudo atando un extremo del pañuelo encima y debajo del otro.
- Doble las puntas juntas varias veces e insértelas en la parte superior del nudo.
- Tire suavemente para que sobresalga un poco de los extremos.
- Vuela a insertar los extremos en el nudo.
- Para mayor seguridad, use un broche sujetador para mantener el rosetón junto o para sujetarlo al forro acolchado.
- Puede usar el rosetón al costado o en la parte posterior de la cabeza. De cualquier manera, dará la impresión de cabello. Use un sombrero con ala sobre este arreglo para crear otro estilo bonito.

### **Para pañuelos rectangulares**

#### ***Estilo de envoltura básica***

Empiece doblando el ancho del pañuelo por la mitad.

1. Coloque el pañuelo sobre la cabeza en el medio de la frente, por encima de las cejas, para que ambos lados del pañuelo cuelguen con el mismo largo.
2. Lleve ambos lados del pañuelo a la parte posterior de su cuello. Coloque el lado izquierdo sobre el derecho de modo que se superpongan. Luego lleve ambos lados al frente de la cabeza y superponga el derecho sobre el izquierdo.
3. Vuelva a llevar ambos lados a la parte posterior de la cabeza. Haga un nudo pequeño e inserte los extremos en la envoltura para una apariencia prolija.

#### ***Estilo envoltura de doble vuelta***

- Siga los pasos 1 y 2 mencionados al inicio de esta sección.
- Lleve ambos lados del pañuelo a la parte posterior de su cuello. Coloque el lado izquierdo sobre el derecho de modo que se superpongan. Tome un lado a la vez y

comience a girarlo desde la parte superior hasta la parte de abajo.

- Tome el lado torcido y tráigalo al frente y todo alrededor de tu cabeza hacia atrás. Inserte el extremo del pañuelo en la envoltura. Haga exactamente lo mismo con el otro lado del pañuelo para obtener un efecto de doble vuelta.

### ***Envoltura con rosetón***

- Siga los pasos 1 y 2 mencionados al inicio de esta sección.
- Lleve ambos lados del pañuelo a la parte posterior de su cuello. Coloque el lado izquierdo sobre el derecho de modo que se superpongan y haga un nudo. Luego trence ambos lados juntos de modo que tenga una trenza larga.
- Para crear el rosetón, tome la trenza y envuélvala sobre sí misma, tirando el extremo a través del nudo. Para mayor seguridad, use un alfiler(es) de seguridad (gancho) para mantener el rosetón su lugar. Puede usar el rosetón al costado o hacia atrás.

### ***Envoltura con frente torcido y rosetón posterior***

- Siga los pasos 1 y 2 mencionados al inicio de esta sección.
- Lleve ambos lados del pañuelo a la parte posterior de su cuello. Coloque el lado izquierdo sobre el derecho de modo que se superpongan y haga un nudo.
- Gire suavemente ambos lados del pañuelo y tráigalos adelante en la parte superior de la cabeza. Tome un lado del pañuelo y superpóngalo con el otro lado. Luego, con ambos lados en la mano, gírelos una vez (un lado sobre el otro) para armar un nudo.

Lleve ambos lados del pañuelo alrededor a la parte posterior de la cabeza. Ate un nudo pequeño. Para crear el rosetón, siga las instrucciones correspondientes previamente indicadas.

## **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

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.

Última revisión médica completa: diciembre 12, 2018 Actualización más reciente:  
diciembre 12, 2018

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**