



cancer.org | 1.800.227.2345

Cómo elegir y usar una peluca

Las mujeres que se enfrentan a la caída del cabello debido a la quimioterapia o la radioterapia a menudo eligen al menos una peluca y luego alternan usando la(s) peluca(s) con sombreros o pañuelos. Recuerde, su cabello volverá a crecer, aunque es posible que su grosor, textura y color no sean los mismos que antes del tratamiento.

¿Qué debo hacer para prepararme para la caída del cabello?

- Asegúrese de saber si el tratamiento que recibe causa la caída del cabello, pues no todas las quimioterapias causan este efecto secundario.
- Si su cabello es largo, considere cortarlo para que sea menos evidente el cambio a una peluca o a otra cubierta para la cabeza.
- El cabello por lo general se cae de 2 a 3 semanas después de su primer tratamiento de quimioterapia.
- Una vez que empieza a caerse, considere afeitarse la cabeza (use una afeitadora eléctrica para evitar cortaduras). Esto puede ayudarle a sentir mayor control, y evita que se despierte y encuentre cabello que pica alrededor de toda su almohada.
- Si aún necesita algo para atrapar el cabello, es posible que quiera comprar una redecilla para el cabello.
- Puede que note que una parte del cabello empieza a crecer nuevamente entre tratamientos, pero luego se vuelva a caer.

El cabello generalmente vuelve a crecer aproximadamente seis meses después de que termina la quimioterapia. Su cabello nuevo puede ser más rizado o más lacio, más grueso o más fino; o incluso podría tener un color nuevo. Por lo general, este cambio es a corto plazo; con el tiempo es muy probable que su cabello vuelva a ser como lo era antes del tratamiento.

¿Dónde puedo encontrar una peluca?

Cómo comprar una peluca

Busque tiendas de pelucas en su región y en la guía telefónica. Si le preocupa la privacidad, pregunte si la tienda cuenta con un servicio personalizado disponible para pacientes con cáncer que necesitan escoger una peluca. Algunas pueden incluso tener un sector privado para probarse las pelucas.

Si cerca de usted hay algún grupo de apoyo para pacientes con cáncer, tal vez desee preguntar a otros en el grupo sobre lugares para comprar una peluca. También puede preguntar a sus enfermeras o a un trabajador social en su centro de tratamiento sobre opciones para comprar una peluca.

Asimismo, hay vendedores en Internet como ["tlc"](#)¹ que venden pelucas y otras opciones para cubrirse la cabeza.

Consulte la política de devolución de pelucas y su póliza de seguro:

- Asegúrese de que en caso de requerirlo, usted pueda devolver la peluca dentro de un plazo de tiempo razonable sin tener que pagar un cargo de reposición.
- Revise su póliza de seguro privado. Con una receta de su médico para una "prótesis craneal" o "prótesis capilar", puede ayudar a cubrir el costo de una peluca.
- Desafortunadamente, las Partes A y B de Medicare no cubren el costo de pelucas para personas que reciben tratamiento contra el cáncer; sin embargo, pueden ser gastos deducibles de impuestos.

Si no puede pagar una peluca

[EBeauty.com](#)² proporciona pelucas gratuitas "con poco uso" y restauradas para cualquier mujer que necesite una peluca, en cualquier lugar del país.

Algunas oficinas locales de la Sociedad Americana Contra El Cáncer pueden ofrecer pelucas que han sido donadas. Llame a la Sociedad Americana Contra El Cáncer al 1-800-227-2345 para obtener información sobre los centros en su región.

Hable con las enfermeras o con un trabajador social en su centro de tratamiento para ver si hay organizaciones o iglesias locales que puedan tener pelucas que hayan sido

donadas.

Cómo elegir una peluca

Antes de comenzar el tratamiento

- Tome fotos de su peinado actual.
- Guarde un mechón de cabello de la parte superior de la cabeza, donde el cabello es más claro, en caso de que desee combinar su peluca con su color actual.
- Use la luz natural; al aire libre o cerca de una ventana, para decidir si una peluca coincide con la muestra.
- Mida su cabeza con el cabello mojado o bien alisado hacia abajo.
- Asegúrese que su peluca sea adaptable; el tamaño de su cabeza puede ser hasta una talla más pequeña al perder el cabello.

Natural vs. Sintética

Las pelucas pueden estar hechas de cabello humano natural o de materiales sintéticos. Cuando se compara una peluca sintética de alta calidad, no hay mucha diferencia en la apariencia del cabello. Las diferencias principales están en el costo y el mantenimiento, así que elija el tipo que se adecue a sus necesidades.

Las pelucas sintéticas son más económicas, mantienen su estilo independientemente del clima y no se desvanecen con el tiempo. Sin embargo, no duran tanto como una peluca hecha de cabello natural y no tienen tanta flexibilidad en el peinado.

Las pelucas de cabello humano natural son más costosas y pueden tener menos opciones de color, pero se pueden cortar, peinar y teñir al igual que su propio cabello. La desventaja es que requieren de mayores cuidados y mantenimiento, son susceptibles al clima y podría ser necesario llevarlas a un estilista para repeinarlas o teñirlas con el paso del tiempo.

También considere cuánto tiempo espera tener la peluca y si prefiere tener una sola peluca que dure mucho tiempo, o si desea cambiar su aspecto con más frecuencia con dos o más pelucas.

Cómo elegir el color

La elección del color es una elección personal, ¡pero atévase a probar nuevas cosas!

Ahora es su oportunidad de experimentar sin tener que pagar por un extenso y costoso servicio de teñido en un salón de belleza o peluquería. Tal vez decida probar con un color nuevo de cabello en la peluca y que le resulte muy complaciente por los elogios que reciba.

Cómo medirse una peluca

Al elegir una peluca, fíjese en una que sea adaptable; el tamaño de su cabeza puede ser hasta un tamaño más pequeño cuando pierde cabello.

- Siga cuidadosamente las indicaciones que vienen con la peluca.
- Retire la peluca de la redecilla en la que viene; agítela con cuidado y ligeramente para que recupere la forma.
- Si usa lentes, quíteselos antes de probarse la peluca.
- Sosteniendo la peluca de ambos lados, con la etiqueta tejida en la parte posterior, colóquela en el centro de la frente y deslícela de adelante hacia atrás. Luego acomode la parte de adelante de la gorra de la peluca para que alrededor de una pulgada (2 ½ cm) más allá de la línea natural del cabello. La peluca no se verá natural si se tira demasiado adelante y nunca se debe colocar sobre las orejas.
- Las solapas en las orejas deben estar parejas y ligeramente delante de las orejas. Empuje las cintas en las solapas hacia su rostro para que la peluca quede plana contra su cabeza.
- Si la peluca se desliza hacia arriba, necesita un tamaño más grande.
- Si es demasiado grande, enróllela una vez que esté sobre su cabeza para ajustar las solapas posteriores.

Considere obtener una cinta acolchada de sujeción para sujetar la peluca de manera segura y cómoda, o un forro para que la peluca sea más cómoda de usar. La quimioterapia puede hacer que el cuero cabelludo quede sensible, y un forro de peluca puede brindar protección, así como resultar en un uso más fresco y cómodo.

Cómo peinar su peluca

- Antes de peinarse, siempre meta todo el cabello detrás de las orejas.
- Lleve hacia adelante solo la cantidad de cabello necesaria para que la peluca se vea natural.
- Si es necesario, haga que un peluquero corte el flequillo y adelgace el volumen de la peluca para hacer que se vea más natural.

- En las pelucas más cortas, use el cepillo lo menos posible. En cambio, use los dedos y una crema especial para peinar pelucas, si lo desea, para crear y mantener un peinado.
- Para retocar el peinado, levante el cabello con una peineta, pero retire los dientes de la peineta sacando hacia fuera, en lugar de deslizar la peineta por el cabello hasta el final, para evitar que la peluca incremente su volumen demasiado.
- Antes de peinar pelucas de cabello largo y lacio, rocíe siempre ligeramente con acondicionador para pelucas y use un cepillo para pelucas, empezando primero por las puntas del cabello.
- Para una apariencia más natural, evite la tentación de querer mantener cada cabello en su lugar.
- Use pañuelos y otros accesorios para el cabello como lo haría con su propio cabello.

Cómo cuidar su peluca

- Para evitar dañar su peluca, use solo productos especiales para el cuidado de pelucas.
- Las pelucas que se usan a diario se deben lavar cada 10 a 14 días y con más frecuencia si usa mucha laca o crema para peinar.
- Lávela con champú según las instrucciones que vienen con la peluca, séquela con una toalla y rocíe ligeramente con acondicionador para pelucas.
- Deje secar la peluca en un soporte portátil para pelucas para que el aire pueda circular a través de la misma sin enjuagar el acondicionador. El acumulado de acondicionador con las aplicaciones a través del tiempo es bueno para la peluca. Protege la fibra y extiende la vida útil de la misma.
- Tenga en cuenta que las pelucas, especialmente las que son sintéticas, pueden tardar de 8 a 12 horas en secarse.
- El lustre para pelucas, o un producto similar, se debe usar después que la peluca se haya lavado varias veces, para restaurar su brillo original.
- Las pelucas siempre deben guardarse en un porta pelucas, no en una bolsa de plástico ni en una caja.

Evite los tintes para el cabello y el calor

Las pelucas sintéticas no se pueden teñir y solo se deben lavar con champú si se usa

un champú de pelucas. Para evitar que el pegamento en la peluca se derrita, lávela con champú en agua fría y evite usar un secador de cabello, excepto con aire frío. Tenga cuidado al abrir las puertas del horno y de la secadora de ropa y evite acercarse a los quemadores, en la parte superior de la cocina.

¡No más días de peinado imposible!

Si bien perder el cabello puede ser algo aterrador, puede que muchas mujeres disfruten de probar peinados y colores en una peluca que nunca se hubieran atrevido a probar con su propio cabello. Algunas mujeres compran más de una peluca y cambian de peluca según su estado de ánimo, atuendo u ocasión.

Las pelucas siempre se ven bien, con lo cual se da fin a esos días en los que uno no logra conseguir un buen peinado. De hecho, muchas mujeres siguen usando su(s) peluca(s) después que su cabello vuelve a crecer, especialmente cuando no tienen tiempo para hacerse arreglar el cabello.

Permítase probar nuevos colores y estilos. Esto puede que provoque una sonrisa en usted y en sus seres queridos a su alrededor (¡y hasta puede que reciba algunos cumplidos!).

Hyperlinks

1. www.tlcdirect.org/
2. <http://www.ebeauty.com/>
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 conocimientos sobre el cáncer, al igual que de periodistas, editores y traductores con amplia experiencia en contenidos médicos.

Referencias

Medicare.gov. *Is my test, item, or service covered? Prosthetic devices*. Accessed at <https://www.medicare.gov/coverage/prosthetic-devices> on December 11, 2018.

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 19, 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>)³.

cancer.org | 1.800.227.2345