

# Conseguir ayuda para la Caída del cabello

*Getting help for hair loss*

Algunos tratamientos contra el cáncer causan que a la gente se le caiga parte o la totalidad de su cabello. Es normal alterarse por la caída de su cabello. No obstante, ayuda saber que el cabello volverá a crecer, así como la posibilidad de tomar ciertas medidas para minimizar el problema.

Si se espera que ocurra la pérdida de cabello, comúnmente comienza dentro de dos semanas tras comenzar el tratamiento y suele empeorar alrededor de uno o dos meses después de su inicio. No obstante, el cabello a menudo vuelve a crecer incluso antes de que finalice el tratamiento.

## ¿Qué causa la caída del cabello en las personas con cáncer?

El pelo siempre está en constante crecimiento: los cabellos más viejos caen para ser sustituidos por cabellos nuevos. Los medicamentos de la quimioterapia dañan los folículos pilosos, lo cual ocasiona la caída del cabello. Algunos de estos medicamentos pueden causar el adelgazamiento del cabello o la pérdida de pelo solo en la parte del cuero cabelludo. Otros pueden causar el adelgazamiento o pérdida del pelo en la región púbica, así como del vello facial, incluyendo las cejas y las pestañas, al igual que el vello de los brazos y las piernas. La radioterapia dirigida a la región de la cabeza también puede ocasionar la caída del cabello del cuero cabelludo.

## Medidas que puede tomar para prepararse para la caída del cabello

- Cada persona es diferente. Hable con su médico para saber si la caída del cabello es propensa a ocurrir. De ser así, pregúntele si sucederá rápidamente o poco a poco.
- Hable con su equipo de profesionales médicos sobre si el uso de un gorro refrigerante podría ayudar a reducir el riesgo de perder el cabello. La mayoría de la investigación se enfoca en saber qué tan eficaz y seguro puede que sea el uso de los gorros refrigerantes. Algunos de los efectos secundarios que hay que considerar con el uso de éstos incluyen dolores de cabeza, dolor en el cuero cabelludo y malestar en el cuello y los hombros. Hable con su equipo de profesionales médicos contra el cáncer sobre los beneficios, limitantes y efectos secundarios sobre el uso de gorros refrigerantes.
- Puede que su seguro médico cubra el costo parcial o totalmente de pelucas y otros artículos para cubrir la cabeza. En tal caso, solicite a su equipo de profesionales médicos que le preparen una receta para una peluca, indicándoles que se refieran a ella como una “prótesis craneal”.
- Puede que prefiera llevar un corte de cabello muy corto, o incluso afeitarse antes de que comience la caída del cabello.
- Algunas personas concluyen que usar peluca les produce calor y/o picazón, y en su lugar optan por los turbantes y pañuelos para la cabeza. Las telas de algodón tienden a fijarse mejor sobre el cuero cabelludo que los artículos de nailon o poliéster.

## Otras medidas que puede tomar para sobrellevar la caída del cabello

- Puede que su cuero cabelludo se sienta sensible o que le produzca picazón (comezón). Cepille y lave su cabello con delicadeza. Puede que sea útil el uso de cepillos de cerdas anchas o más separadas.
- La pérdida de cabello puede aminorarse un poco evitando el cepillado excesivo y el jalar demasiado el pelo al peinarse (tal como sucede cuando se hacen trenzas, colas de caballo, se usan ruleros, secadoras de pelo, los rizadores para cabello, las pinzas y los tubos termoeléctricos).
- Si su cabello se adelgaza demasiado o si lo ha perdido en su totalidad durante el tratamiento, asegúrese de proteger la piel de su cuero cabelludo del calor, frío y exposición solar. Aplique un protector solar de amplio espectro que tenga por lo menos un factor de protección solar (SPF) de 30, y use un sombrero. En época de frío, use un sombrero o pañuelo para evitar que la cabeza se enfríe.
- Cuando comience a crecer el cabello de nuevo, éste pudiera partirse o resquebrajarse fácilmente al principio. Evite la aplicación de permanentes para el cabello durante los primeros meses. Mantenga el cabello corto y fácil de peinar.

