

Perdre els cabells pel tractament i que tornin a créixer

Agraïm la col·laboració desinteressada d'Oncovital i, en especialment, a Mey Rabell, en l'elaboració d'aquest manual.



«Va ser el 28 de març de 2020. En plena pandèmia. El meu confinament? A l'hospital. Ingressada. Diagnosticada d'una leucèmia aguda. Després de tres dies veient com els meus cabells queien a flocs, després de moltes llàgrimes, la mare va posar fil a l'agulla.

Em dic Victoria i tinc 30 anys. Aquell dia, va arribar el moment de fer visibles els canvis físics que la paraula càncer i els efectes de la quimioteràpia comportaven. Per a mi va ser un alliberament, un cop de realitat i d'acceptació. Vaig sentir que perdia un tros de mi. Encara que, com dic sempre, tot és temporal. Aquell dia no l'oblidaré mai i passarà a ser per sempre un dia marcat a la llista de "Les meves primeres maleïdes vegades". Sabia que els pocs cabells que em quedaven desapareixerien els dies següents i, encara que seria dur, l'actitud i una miqueta de maquillatge m'ajudarien a portar-ho molt millor.

Aquest és un dels moments més durs i traumàtics de tot el procés, sobretot per a les dones. Però hem de pensar que ens estem curant, que estem creixent com a persones, encara que sigui amb una de les garrotades més grans que et pot donar la vida. Intenteu posar una mica de color i llum a aquests dies tan durs i de tanta foscor.

A totes les qui esteu passant aquest procés, ara només us puc dir que agafeu el vostre labial, un bon mocador de colors i penseu que la tempesta amainarà. Que una dona sense cabells també es pot veure bonica. Només depèn dels ulls amb què us mireu
♥».

Victoria.



Aquestes som la mare i jo una setmana abans del dia de la «rapada».

Un dels efectes secundaris més coneguts de la quimioteràpia és la pèrdua dels cabells, perquè, encara que és un efecte secundari indolor, els seus efectes en alguns pacients no s'han de menysprear, ja que afecten des del punt de vista psicològic.

Sovint, és un dels dies en què s'assumeix de manera més intensa la situació de malaltia.

«Hi ha avenços molt importants en els tractaments, però encara comporten efectes secundaris molt significatius. Es comenta la caiguda dels cabells, la prime-sa, la inflor; també és freqüent la sensació de fatiga i fragilitat. Moltes vegades, l'entorn no sap com manejar aquestes dificultats i la tendència és treure-hi importància i plantejar que el més important són els resultats del tractament. Tot i que això és cert, no és menys cert que aquests efectes secundaris afecten l'estat d'ànim, especialment en els adolescents i els pacients joves, que poden pensar que formar part d'un grup ve determinat per la imatge corporal», explica la **doctora Anna Barata, psicooncòloga i investigadora al Moffit Cancer Center de Tampa (Florida, Estats Units) i col·laboradora de la Fundació Josep Carreras.**

«Doctor, em cauran els cabells?»

Probablement, sí, però no sempre és així. Per què? Tan senzill com que **molts fàrmacs quimioteràpics no són selectius: afecten totes les cèl·lules del cos, les sanes i les malignes.** És un tema molt important per a la recerca per intentar evitar al màxim els efectes secundaris. El teixit que recobreix les parets de la boca i del tracte digestiu, com també els fol·licles capil·lars, són especialment sensibles. De tota manera, cal tenir en compte que aquestes cèl·lules afectades són cèl·lules normals i, amb el temps, aquest efecte es revertirà i els cabells tornaran a créixer.

Primer de tot, algunes consideracions generals...

- ▶ **No tots els tractaments de quimioteràpia produeixen la caiguda dels cabells.** Que els cabells caiguin, s'afebleixin o es mantinguin depèn dels fàrmacs i les dosis que s'utilitzen en cada cas.
- ▶ La caiguda dels cabells en general **succeeix al cap de dues o tres setmanes d'haver començat el tractament,** encara que en alguns casos és possible que no passi fins després del segon cicle de quimioteràpia.
- ▶ **Pot succeir de manera sobtada o lenta.**
- ▶ **El pacient pot perdre tots els cabells o només una part.** Al principi, durant els primers dies, la caiguda és lleugera, però augmenta considerablement dia a dia. Sovint cauen en flocs en comptes de seguir un patró uniforme.
- ▶ **És habitual que també caigui el pèl que creix en altres parts del cos,** com les pestanyes, les celles, les aixelles i fins i tot el borrisol púbic.
- ▶ **En gairebé tots els casos de caiguda causada per la quimioteràpia, els cabells tornaran a créixer després del tractament.** Quan això passi, és possible que els «nous» cabells tinguin un color o una textura diferent.



En aquest manual comptem amb la col·laboració de **Mey Rabell**, d'**Oncovital**, expacient de càncer i professional del món de l'estètica oncològica des de fa més de 25 anys. Mey Rabell és una de les fundadores d'Oncovital, una iniciativa amb vocació de fer més fàcil la vida de les persones que pateixen un càncer mitjançant consells d'estètica, atencions de la pell, productes de bellesa i cures per a malalts oncològics. La Mey ha volgut col·laborar compartint trucs per tractar els cabells després de la quimioteràpia.

«No és fàcil passar d'una cabellera llarga a uns cabells rasurats. Els cabells comencen a caure entre dues i tres setmanes després de la primera sessió de quimioteràpia. Hi ha persones que prefereixen anar a poc a poc: començar per una mitja cabellera i anar tallant-se-la, d'altres prefereixen rasurar-los de manera més decidida. Totes les opcions són vàlides, el més important és respectar els tempos que cada persona necessita. El que sí que us aconsello és tallar-vos-els curts abans que comencin a caure en flocs, ja que psicològicament i emocionalment es fa difícil veure aquests grans flocs al coixí o a la dutxa», explica la Mey.

Trucs per veure's bé anant pelat o pelada

«Perruca, mocador o «a pèl»? Davant la realitat de la caiguda dels cabells, els i les pacients de càncer tenen diverses alternatives: posar-se una perruca, no fer res i lluir pelats o pelades, posar-se un mocador o una gorra... **El més important és que la persona se senti bé, així que no hi ha una única opció recomanada.**

Les perruques

A Espanya, [diverses associacions treballen perquè totes les pacients que, a conseqüència d'un tractament oncològic, perden els cabells, puguin tenir una perruca](#), independentment de les seves possibilitats econòmiques (una perruca de bona qualitat no és barata i no és finançada pel sistema sanitari). A més, hi ha algunes assegurances mèdiques privades que cobreixen totalment o parcialment els costos d'una perruca.

A l'hora de comprar un postís, **els professionals recomanen anar a un centre especialitzat, perquè les perruques oncològiques es dissenyen tenint en compte la sensibilitat que té el cuir cabellut durant el tractament. És un punt important per evitar al·lèrgies, picors, etc.**

Segons la matèria primera que s'utilitza, hi ha dos grans tipus de perruques oncològiques al mercat: les de **cabells naturals i les de cabells sintètics**. Si bé el preu entre una natural i una sintètica pot diferir molt, en tots dos casos es té en compte la sensibilitat del cuir cabellut i hi ha la possibilitat de fer-les a mida. I, encara que aparentment les de cabells naturals semblen menys artificials, les sintètiques són cada vegada més reeixides i més fàcils



de mantenir, motiu pel qual cada vegada són més populars.

Tots els professionals coincideixen a assenyalar que, a l'hora de triar una perruca, és clau valorar la comoditat de la base i emprovar-se-la diverses vegades abans de triar la que sigui més confortable i quedi millor.

Si es vol fer una perruca a mida, cal tenir en compte que pot trigar unes setmanes a fer-se i que, en cas que en vulguem una que s'assembli als nostres cabells originals, al professional li serà



més fàcil fer-la si veu els nostres cabells abans que s'afebleixin o caiguin a conseqüència del tractament.

«Les perruques artificials tenen nombrosos avantatges respecte a les naturals. En primer lloc, cal tenir en compte que habitualment l'alopecia causada per tractaments de quimioteràpia és temporal i dura uns quants mesos. També cal considerar que és fàcil de mantenir a casa, no requereix els serveis d'un professional, és fàcil de col·locar, pesa menys, no perd volum ni forma i el preu és considerablement més econòmic que el d'una natural. Les fan ideals i amb tota mena de talls i colors», explica Mey Rabell. «Ara bé, cal triar l'apropiada, perquè s'adapti al nostre estil, i sobretot que sigui d'alta qualitat, perquè el resultat sigui natural i imperceptible. El mercat ha evolucionat moltíssim i, quan es parla de perruques sintètiques d'alta qualitat, cal ser un expert per distingir-les de les naturals».



Cada perruca és fabricada de manera diferent i, per això, n'hi ha de diferents qualitats i preus:

Perruques confeccionades a màquina: aquests models es cusen completament a màquina i la seva característica principal és el seu baix preu. Acostumen a tenir molts cabells, són voluminoses i pesen més. Es recomanen en cabells curts i en persones que tenen molt de cabell. Actualment han millorat moltíssim, ja que algunes inclouen el tul frontal, que les fa molt més naturals.

Perruques monofilament: en aquestes perruques, els cabells són implantats un a un, sobre una micropell, que deixa veure el cuir cabellut en transparència, la qual cosa dona la màxima naturalitat. En la majoria de les perruques, aquesta secció de monofilament està situada a la part superior i la resta és cosida a màquina. La combinació d'aquestes dues tècniques assegura una perfecta subjecció i un efecte molt estètic. Normalment incorporen un tul frontal, que els dona un aspecte realment natural. Una altra particularitat del monofilament és que es pot pentinar amb clenxa i també permet col·locar els cabells a l'estil de cada pacient, al contrari de les fetes a màquina, en què la direcció dels cabells no es pot modificar. A més, són molt més transpirables.

Perruques muntades a mà: els cabells de la perruca estan cosits a mà sobre un tul, i en una malla posterior fins al clatell, de materials hipoal·lèrgics. Són lleugeres i transpirables, també molt recomanables per a casos d'oncologia, pell molt sensible i pèrdua total dels cabells. Són suaus i elàstiques i proporcionen un confort i una naturalitat increïbles. Aquestes perruques són molt més lleugeres, i els cabells tenen una caiguda molt més natural que les perruques fetes a màquina.

També cal tenir en compte que la perruca, en general, ha d'anar acompanyada d'una malla de subjecció, que ha de ser suau i transpirable, per evitar picors, al·lèrgies i garantir una subjecció perfecta, i que el postís pot requerir atencions addicionals segons que sigui natural o artificial.



Encara que una perruca sigui sintètica, s'ha de rentar amb xampús i condicionadors especials. Una vegada és seca, pren la seva forma natural, sense haver de pentinar-la després de

la rentada. No es poden usar productes genèrics comercials de venda en supermercats o perfumeries, perquè podrien espantillar el postís. Si es fa servir la perruca diàriament, es pot rentar cada 10-15 dies. És important no aplicar aigua molt calenta ni assecadors, arissadors, molls o planxes a la perruca sintètica, perquè la podrien danyar.

En el cas dels nens i nenes menors de 14 anys, les perruques són gratuïtes i es poden sol·licitar als enllaços següents:

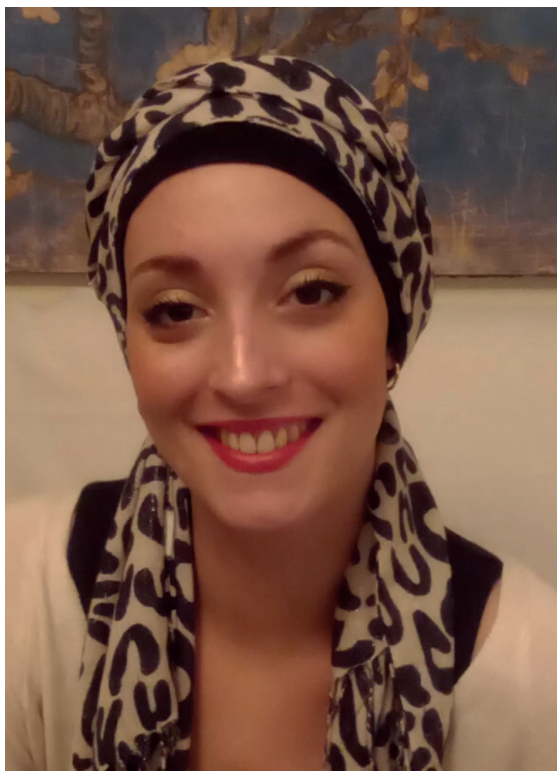
 [Flocs solidaris](#)

 [Perruca solidària](#)

Els pacients més grans de 14 anys, però que no tinguin recursos econòmics per pagar una perruca, la poden demanar a **Flocs Solidaris** o a altres associacions solidàries, que també ofereixen ajuts puntuals per comprar un postís. Una de les opcions és consultar la delegació de l'**Associació Espanyola contra el Càncer** més propera al domicili del pacient.

A més d'aquestes iniciatives solidàries, es poden adquirir perruques a bon preu en molts centres especialitzats i salons de bellesa arreu del territori espanyol.





Els mocadors

Hi ha moltes alternatives a la perruca que queden molt bé, com ara els mocadors, els turbants, els barrets, les gorres, etc., i també es pot afegir un postís a aquests complements per simular l'efecte dels cabells.

Comprar un mocador o una tela adequats tampoc no és tan senzill com sembla. **Els mocadors o turbants oncològics són diferents dels mocadors que podem comprar en botigues de moda o grans magatzems.** Habitualment, els turbants d'aquestes botigues estan dissenyats i pensats per posar-se'ls damunt dels cabells. En general, són fets d'elastà (Lycra) o teixits que no transpiren i porten costures o reblons que poden molestar. A més, si en comprem un d'un cotó massa gruixut, a l'estiu tindrem moltíssima calor. I alguns materials poden produir al·lèrgies o enrogiments del cuir cabellut. Per això, us deixem algunes opcions i consells útils perquè els tingueu en compte a l'hora de triar un mocador oncològic:

- **Millor que el material del mocador sigui fi** (que transpiri) i d'alguna matèria orgànica (res de niló, teles sintètiques industrials, etc.). Els de seda, fibres de bambú o cotó orgànic són una molt bona opció.
- **Millor que siguin teles sense costures per evitar rasca-des innecessàries i molestes.** Durant la quimioteràpia, les irritacions i les petites ferides s'han d'evitar al màxim.
- Segurament, d'entrada ja no fas gaire bona cara. Estàs cansada, amb ulleres... **Has pensat que és millor optar per colors i estampats alegres o suaus en comptes de colors sobris i foscos?** Segur que et sentiràs millor.

A la Fundació Josep Carreras disposem d'un mocador de seda solidari a la nostra botiga en línia. És ideal per lligar-se'l damunt d'una malla de subjecció o fins i tot directament sobre la pell, perquè és un material molt lleuger i a prova de frecs i al·lèrgies. El trobaràs a www.tiendafcarreras.org



Al vídeo següent de la Fundació Josep Carreras contra la Leucèmia, l'Emi, expacient de limfoma, us ensenya algunes maneres de lligar-vos un mocador que queden molt bé: set formes molt boniques de posar-se'l, una per a cada dia de la setmana!



Avui dia hi ha moltíssimes opcions molt versàtils i que queden molt bé. Per exemple, a Oncovital, hi ha turbants personalitzables. S'adquireix la base i al damunt hi pots lligar qualsevol mocador.



Tingues en compte també que avui dia hi ha gorres i mocadors de materials amb protecció solar per a l'estiu SPF 50+.

Una altra opció divertida és adquirir una base d'un color bàsic i al damunt posar el mocador o turbant que tinguis i anar-los canviant. És una bona opció per a l'hivern, ja que així també ens protegeix del fred.

Una altra opció molt fàcil i agradable, especialment per als nens, són els mocadors tubulars. A la Fundació Josep Carreras disposem d'uns mocadors tubulars solidaris a la nostra botiga en línia. Els trobaràs a www.tiendafcarreras.org

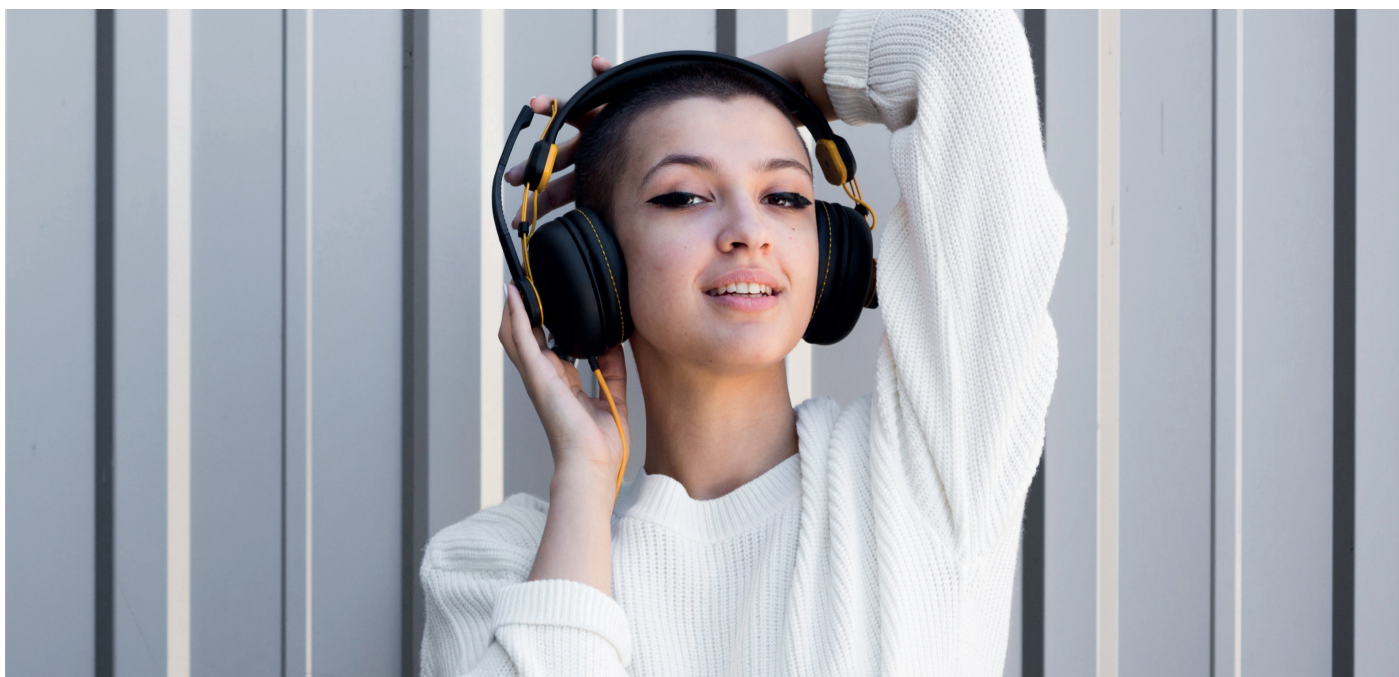


«Tots els qui han passat una quimioteràpia saben que el cap es refreda molt més de pressa. Les perruques, els mocadors o els turbants no es porten només per amagar la caiguda dels cabells, sinó també per mantenir calent el cap. Tindràs fred sobretot a la nit, especialment a la tardor i l'hivern. Pensa a posar-te una gorra de dormir optant per models en teixits suaus, sense costures ni elàstics a l'interior», explica Mey Rabell.

I finalment, recorda que la bellesa no és als cabells, ni a la perruca, el turbant o el barret, sinó en una actitud imparabile.

Una altra opció és anar «a pèl».





Quan els cabells tornen a créixer

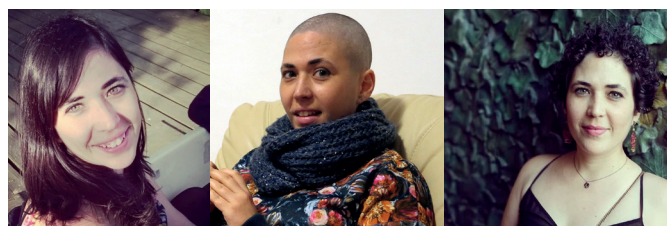
En molts casos, després d'algunes quimioteràpies i molt sovint després d'un trasplantament de medul·la òssia, els cabells creixen diferent. «Creixen molt a poc a poc, sense lluentor, foscos, arrissats», explica l'Esther, que es va sotmetre a dos trasplantaments de medul·la òssia per superar un limfoma agressiu. «En el meu cas, ni tan sols han crescut igual després del primer trasplantament, que va ser autòleg, ni després del segon, que va ser de donant».

No se sap per què moltes vegades surten tan arrissats i foscos, però sovint és qüestió de temps i paciència perquè tornin a créixer com sempre.

Hi ha mil remeis, però pocs són científics. «Jo sempre aconsello una bona rapada després d'haver acabat el tractament, perquè és una bona mesura per enfortir els cabells. De tota manera, és probable que creixin diferents. Normalment és complicat que tornin exactament al color inicial. Recomano paciència. Sobretot als pacients als quals es fa un condicionament amb altes dosis d'un fàrmac anomenat *busulfan*, que és el que presenta més problemes», explica el doctor Enric Carreras, director mèdic de la Fundació Josep Carreras.

La Claudia, també expacient de limfoma trasplantada en dues ocasions, ens explica: «No em vaig rapar els cabells quan van començar a sortir, però segur que era el millor, així ja creixen forts des del principi. En el meu cas, sempre havia tingut els cabells llisos i fins i, durant el tractament, em van sortir sempre arrissats. Al meu pare, que també va patir un procés de càncer hematològic, li va passar el mateix. Però després li van tornar a sortir normals. En canvi, a mi se m'han quedat

arrissats. Això sí, mai no he deixat de ser bruna, he, he». De tota manera, cal esperar un any després del tractament perquè els cabells puguin tornar a tenir el seu aspecte habitual.



La Claudia en les diferents fases

Mey Rabell, una de les fundadores d'Oncovital, ajuda dones que pateixen un càncer i les aconsella sobre estètica. Un cop els cabells comencen a créixer, també cal tractar-los de manera adequada. La Mey ha volgut col·laborar compartint **trucs per tractar els cabells després de la quimioteràpia.**

«És molt freqüent que, després d'un tractament amb quimioteràpia que hagi implicat la pèrdua total dels cabells, quan tornin a créixer, surtin arrissats. Els cabells tornen a créixer entre quatre i sis setmanes després d'acabar el tractament, però creixen fràgils. Tenen un aspecte diferent de l'habitual, sobretot durant els primers mesos: color, gruix, suavitat... Normalment són més arrissats, crespats i de vegades augmenten els de color blanc. En general, tornaran al seu aspecte anterior al cap d'uns mesos, a excepció dels cabells blancs, que normalment arriben per quedar-s'hi», comenta la Mey. «Són complicats de tractar, ja que, a més d'arrissats, solen sortir secs i crespats».

Alguns consells

Tints



- **El més important és tractar els cabells amb la màxima delicadesa.** El cuir cabellut i les arrels es troben afeblits. Evita durant un mínim de quatre mesos els processos tècnics (coloració, descoloració, desarrissaments, etc.).
- **No et tenyeixis els cabells fins al cap de quatre mesos d'haver acabat el tractament de quimioteràpia.** La teva pell encara està molt sensible i ha de reposar fins que es trobi menys fràgil i irritada.
- **És molt important que facis servir un tint sense amoníac ni parafenilendiamina (PPD).** A més, t'hauràs de tornar a fer la prova d'al·lèrgia, encara que ja fossis usuària de tints, atès que després del tractament la teva pell pot haver desenvolupat al·lèrgia als pigments o a altres components.



Trobaràs molts més consells al web d' [Oncovital](#)

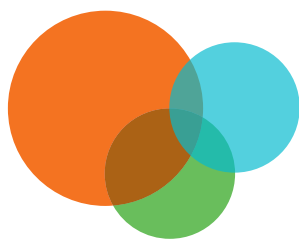
Cures



- **És de vital importància utilitzar productes de màxima hidratació, específics per a cabells danyats i sensibilitzats.** La millor opció són productes a base d'ingredients naturals lliures de parabens, sulfats i silicones.
- **Fes-te un massatge durant la rentada per afavorir una millor irrigació del fol·licle pilós.**
- En molts casos, **el cuir cabellut està deshidratat i produeix picors. Si és el cas, és important aplicar un producte reparador i hidratant.** Quan apliquis el producte al cuir cabellut fent-te un massatge, el pots deixar tota la nit. Després, renta el cuir cabellut amb un xampú de màxima hidratació i esbandeix-lo amb aigua abundant.
- **En el cas que els nous cabells hagin canviat la textura i siguin arrissats i crespats, és indicat un producte que ajudi a definir els rínxols, per evitar l'encrespament sense endurir.** A més, protegeix els cabells d'agents externs nocius per al medi ambient. Però, sobretot, no ha de contenir productes químics agressius com l'alcohol o derivats del petroli.
- **Utilitza productes d'acabat (després de rentar-te els cabells i abans d'eixugar-te'ls) que t'ajudin a controlar la força dels nous cabells, que els aportin suavitat i protecció.** Són productes que van molt bé molt, perquè no és fàcil tractar uns cabells arrissats i crespats, sobretot si abans els tenies suaus i llisos.
- Després de la quimioteràpia, tens moltes ganes que els cabells us creixin molt de pressa per poder lluir un tall amb estil. Tot depèn de l'arrel, que és la responsable del creixement i que s'ha de desintoxicar per tornar a la normalitat. I, en uns mesos, ho farà! **Al mercat hi ha productes específics per estimular el creixement,** que nodreixen les arrels impedit que s'atrofiïn, augmenten la circulació oxigenant i activen el creixement dels cabells. Aquest tipus de productes no s'han de fer servir fins al cap de quatre mesos d'haver acabat el tractament.
- **T'aconsellem que visitis un professional de perruqueria,** que sabrà ajudar-te, a través del tall, a facilitar el pentinat i a aconseguir un look fresc i juvenil

Gràcies a





Fundació
**JOSEP
CARRERAS**
contra la leucèmia

Fundació Josep Carreras contra la leucèmia

C/Muntaner, 383 2.º
08021 Barcelona
93 414 55 66
info@fcarreras.es

Segueix-nos a

f @fundacioncarreras

@imparablescontralaleucemia

t @fcarreras

in FCarreras

▶ fundacionjcarreras

www.fcarreras.org