

XEROSIS O SEQUEDAD RELACIONADA CON EL CÁNCER

Folleto informativo para pacientes

EL OBJETIVO DE ESTE FOLLETO ES

Este folleto está diseñado para informarle sobre la xerosis (sequedad excesiva de la piel) que puede experimentar durante su tratamiento contra el cáncer. Le explicaremos qué tipos de xerosis existen, por qué y cómo se producen, y cuál es la mejor forma de tratarlas.

XEROSIS RELACIONADA CON EL CÁNCER

¿Qué es la xerosis relacionada con el tratamiento del cáncer?

En pacientes con cáncer, la quimioterapia, la inmunoterapia, la terapia dirigida y la terapia hormonal, así como la radioterapia, pueden provocar una sequedad excesiva de la piel. Los efectos sistémicos de las terapias contra el cáncer afectan también a las células cutáneas. Las células cutáneas pierden su capacidad de producir eficazmente sustancias que forman parte del factor natural de hidratación de la piel, la barrera cutánea se interrumpe y se produce sequedad cutánea (xerosis).

La edad, así como ciertas carencias vitamínicas que también pueden producirse durante el cáncer, aumentan la sequedad inducida por los tratamientos contra el cáncer.

¿Qué aspecto tiene la xerosis y cuáles son sus síntomas?

En caso de xerosis, la piel se vuelve seca, escamosa, áspera y algo apagada. La piel pierde elasticidad, lo que puede provocar un engrosamiento de la textura cutánea y la aparición de arrugas. En los casos más graves, puede producirse enrojecimiento (inflamación) y roturas o grietas en la piel. Si no se tratan, pueden provocar una infección cutánea. La xerosis suele ir acompañada de picor y sensación de tirantez. A veces, estos síntomas pueden percibirse como una sensación de quemazón o dolor.

La xerosis puede afectar a cualquier parte del cuerpo, pero suele afectar a la parte inferior de las piernas, los antebrazos y las manos.

¿Cómo prevenir y tratar la sequedad cutánea? y ¿qué aspecto tiene?

Aunque la sequedad de la piel plantea varios retos, hay formas de mejorar significativamente esta condición y aliviar sus efectos negativos. A continuación se exponen los principios y procedimientos que garantizarán la prevención y el tratamiento adecuados de la xerosis cutánea:

1. Baños y duchas rápidos. Aunque las personas con esta afección pueden pensar instintivamente que exponer su cuerpo al agua puede ayudarles a tratar la piel seca, el resultado es todo lo contrario: los baños y duchas excesivos deshidratan la piel y la empeoran aún más. Se recomienda que, siempre que sea posible, las personas con piel seca se bañen una vez al día durante un máximo de 5 minutos. Los baños nunca deben superar los 15 minutos.

La temperatura del agua no debe ser ni demasiado caliente ni demasiado fría. Un agua moderadamente templada es la más adecuada para la piel seca. Además, es muy importante utilizar limpiadores suaves y sin perfume o baños de aceite que no irriten la piel. Hay que aclarar bien cualquier producto que se aplique.

Por último, el secado debe realizarse con una toalla suave, dando ligeros golpecitos sobre la piel en lugar de frotarla.

2. Hidratación. La piel seca requiere el uso regular de hidratantes tópicos. Es importante que los hidratantes incluyan ingredientes activos como urea, ceramidas, glicerol y polidocanol en forma de loción, crema, bálsamo o pomada. Sin embargo, a la hora de elegir una crema hidratante, se recomienda utilizar la prescrita por el dermatólogo que haya evaluado las necesidades específicas de cada persona. El mejor momento para aplicar la crema hidratante es entre 3 y 5 minutos después de terminar la ducha. Una vez aplicada la crema hidratante, espere unos 5 minutos a que el cuerpo la absorba antes de vestirse. Al hidratar el cuerpo, es imprescindible no descuidar los labios, las manos y los pies. El uso de bálsamos labiales y cremas hidratantes para manos y pies (con un 5-10% de urea) debe formar parte de la rutina habitual de hidratación de la piel.

3. Ropa. Se recomienda que las personas con piel seca eviten llevar ropa ajustada, así como cualquier tejido sintético y lana. Las mejores opciones son el algodón y la seda, sobre todo si son holgadas detergentes, debe aclararse a fondo y deben evitarse los suavizantes.
4. Condiciones meteorológicas. En invierno, el uso de humidificadores puede aumentar el nivel de humedad del aire en casa y ayudar con la piel seca. En el exterior, es importante llevar guantes para mantener las manos calientes.
El verano también es un reto. El sol y los rayos UV tienen efectos desecantes y otros efectos negativos sobre la piel. Es muy importante buscar la sombra y evitar la exposición directa al sol. Se recomienda encarecidamente el uso de protectores solares, mangas largas, pantalones y sombreros de ala ancha.
5. Actividades físicas. Las personas con piel seca suelen sufrir picores y erupciones cutáneas al sudar. Es imprescindible darse una ducha rápida inmediatamente después de cualquier actividad física. La natación también puede empeorar los síntomas debido al efecto desecante de la piel del agua, que a menudo se combina con la sal marina o los productos químicos utilizados en las piscinas. Es muy recomendable una ducha rápida con agua moderadamente caliente, seguida de la aplicación de una crema hidratante. Cualquier actividad en la que las manos puedan estar expuestas al agua o a productos químicos (por ejemplo, lavar los platos, lavar el coche, trabajar en el jardín, etc.) debe realizarse con guantes para proteger la piel de la exposición excesiva al agua y a los productos químicos que pueden causar irritación.

Manejo. A veces, incluso siguiendo todas las recomendaciones anteriores, la irritación y la sequedad de la piel pueden persistir y causar molestias y picor. El gran reto para la mayoría de las personas es evitar rascarse la piel que pica. Rascarse

intensifica el picor, daña la piel y puede provocar una infección cutánea. Para aliviar el picor y evitar rascarse, los pacientes pueden aplicar compresas frías o apósitos húmedos en las zonas afectadas. Si el picor persiste, lo mejor es consultar a un dermatólogo que optimizará e individualizará el tratamiento incluyendo antihistamínicos orales, agentes antipruriginosos tópicos y/o fármacos antiinflamatorios apropiados (incluidos corticosteroides tópicos).

Recomendaciones generales de cuidado de la piel en pacientes tratados por cáncer:

- Evite las temperaturas extremas, como un ambiente muy seco y frío en verano o una habitación seca y sobrecalentada en invierno.
- Prefiera utilizar un ajuste amplio y ligero
- ropa de algodón.
- Evite duchas y baños largos, sobre todo con agua muy caliente; en su lugar, prefiera duchas cortas con agua tibia.
- Evite los limpiadores cutáneos inadecuados y fuertes, así como los que contengan perfumes, aditivos, conservantes o agentes sensibilizantes.
- Opte por syndets suaves sin jabón ni perfume o baños de ducha de aceite con un pH cutáneo casi fisiológico de aproximadamente 5,5.
- Los limpiadores más adecuados son a base de tensioactivos vegetales, para no eliminar la película hidrolipídica de la piel.
- Evite la fricción con frotamientos rigurosos para secarse después del baño.

- Evite una higiene personal excesiva y el uso de múltiples productos cosméticos, que pueden alterar la barrera epidérmica y ser fuente de dermatitis de contacto.
- Utilice una crema hidratante a diario, idealmente justo después del baño; si es necesario, puedes utilizarla en abundancia y con frecuencia.
- Elija la galénica que más te convenga: crema, loción, bálsamo o pomada (sobre todo en las extremidades inferiores).
- Opte por cremas/lociones con ingredientes o activos específicos, como agentes antioxidantes (por ejemplo, vitaminas E), sustancias relipidizantes (manteca de karité, germen de trigo, ceramidas, colesterol, escualeno...), agentes hidratantes (colágeno, ácido hialurónico) y sustancias antiinflamatorias (por ejemplo, ácido glicirretínico, betaglucano,).
- Evite las grasas/aceites sintéticos petroquímicos (por ejemplo, petrolato, vaselina), ya que pueden resultar demasiado oclusivas y provocar maceración.

Aunque se ha hecho todo lo posible para garantizar la exactitud de la información contenida en este folleto, no todos los tratamientos son adecuados o eficaces para todas las personas. Su médico podrá aconsejarle con más detalle.