



Capelli e chemioterapia

consigli utili per chi deve avviare un trattamento chemioterapico

Capelli e chemioterapia

consigli utili per chi deve avviare un trattamento chemioterapico

1 *La chemioterapia fa cadere i capelli?*

4 *La parrucca*

6 *Il trucco*

8 *Gli aspetti psicologici*





*Anche gli alberi
perdono le foglie
ma poi arriva la primavera*

La chemioterapia fa cadere i capelli?

(A cura della Dr.ssa Incoronata Romaniello, oncologo medico presso SSVD di Oncologia PO di Borgomanero)

Non tutti i farmaci chemioterapici determinano l'alopecia, cioè la caduta completa dei capelli e dei peli del corpo.

Alcuni chemioterapici, infatti, non determinano la caduta dei capelli o il fenomeno è talmente modesto da passare inosservato mentre altri come le antracicline ed i taxani determinano alopecia completa con caduta talora anche delle ciglia e delle sopracciglia.

Per questo motivo è importante, prima di avviare un trattamento chemioterapico, chiedere al proprio oncologo se lo schema di chemioterapia che programma determinerà o meno alopecia, in modo tale che ci si possa preparare psicologicamente all'evento.

Infatti, la caduta dei capelli, che avviene in genere dopo 15-20 giorni dall'avvio della chemioterapia è molto rapida e massiva e tale evento se non atteso può essere molto traumatizzante.

Sebbene la caduta dei capelli da chemioterapia sia comunque transitoria, cioè i capelli entro il mese circa dal termine del trattamento ricrescono talora anche più belli di prima, rappresenta certo un momento di modificazione del proprio aspetto che mette in crisi non solo le donne.

La chemioterapia fa cadere i capelli?

Un' adeguata informazione permette di prepararsi psicologicamente ma anche praticamente a questa modificazione corporea.

Infine, è importante sapere che la reazione di ogni paziente al trattamento chemioterapico è molto soggettiva e pertanto l'intensità, la rapidità e l'entità della caduta può essere molto varia tra un paziente e l'altro.

Cosa fare prima e durante la chemioterapia?

In caso l'oncologo vi segnali che lo schema di chemioterapia che avvierete determina alopecia sarà utile tagliare i capelli molto corti prima di iniziare: questo permette una meno rapida caduta dei capelli, psicologicamente è meno devastante vedere capelli corti cadere rispetto a intere ciocche, sarà possibile iniziare subito a mettere la parrucca eventualmente scelta o in alternativa cappellini o foulard in modo da prepararsi psicologicamente alla nuova immagine corporea.

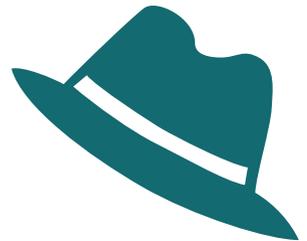
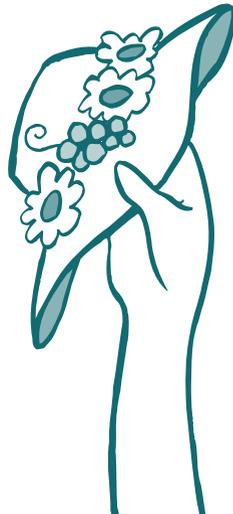
E' meglio indossare parrucca, foulard, turbanti e cappellini anche in casa. La scelta della parrucca va fatta prima della caduta dei capelli in modo che si possa confezionare o acquistare una parrucca il più possibile somigliante al colore ed alla struttura dei capelli naturali.



Se i farmaci impiegati non fanno cadere completamente i capelli sarà comunque utile prendersene cura.

Alcuni consigli utili:

- > usare shampoo delicati
- > non stressare i capelli con trattamenti quali permanente, tinture che utilizzano prodotti chimici aggressivi né durante la chemioterapia né per i 3 mesi successivi; sono concesse tinture naturali
- > evitare di spazzolare o pettinare con vigore i capelli, si consiglia l'uso di spazzole a setola morbida
- > evitare di usare phon, arricciacapelli e bigodini; meglio asciugare i capelli tamponandoli con l'asciugamano
- > tenere i capelli corti





La parrucca

(A cura di Faraci Patrizio,
Farcaphair - Laratupon Novara division)

L'acquisto di una parrucca deve tenere conto dei seguenti criteri:

- > **Aspetto estetico**
- > **Aspetto psicologico**
- > **Traspirazione del prodotto**
- > **Professionalità del fornitore**

Generalmente è suggeribile non cambiare fisionomia, poiché coloro che vi conoscono e non sanno del difficile momento, non vedendovi cambiati, non porranno domande indiscrete o che potrebbero mettervi in difficoltà.

L'aspetto psicologico è fondamentale quindi bisogna sempre ricordarsi che si tratta di un momento transitorio e come tale va vissuto.

I professionisti vi sapranno consigliare al meglio e si prenderanno cura della vostra immagine.

Oggi esistono diverse tipologie di parrucche che vanno dai classici sintetici alle fibre speciali e quelle naturali.

Le parrucche in capello naturale sono simili per struttura, sono trattabili con fonti di calore, tinte leggere e qualsiasi mezzo di messa in piega e sono lavorate a mano.



Le parrucche in fibra speciale garantiscono una immagine simile al capello vero di ottima qualità e facilità di utilizzo. Ha qualche piccolo limite rispetto al capello vero ma tutto sommato la bellezza di queste parrucche permette non solo di ovviare al disagio momentaneo, ma di far passare inosservato il problema agli occhi altrui.

I materiali di queste parrucche (naturali ed in fibra speciale) garantiscono una traspirazione accurata, sono inoltre molto leggere da indossare.

Ogni singola parrucca necessita di una manutenzione accurata che i tecnici vi spiegheranno.

E' utile, quando si indossa una parrucca, truccarsi, utilizzare collane e qualche gioiello, indossare abiti, camice e maglioni dalle fantasie vivaci perché questi piccoli accorgimenti aiutano a distogliere lo sguardo dai capelli, donando un'aria più frizzante. Un suggerimento è quello di uscire senza remore e con disinvoltura: ciò vi aiuterà a prendere più fiducia in voi stessi.



Il trucco

(A cura di Nicoletta Ricci, make up artist)

Il trucco può essere una buona soluzione per correggere inestetismi gravi o permanenti e anche per le pazienti in trattamento chemioterapico il camouflage può essere utile sia dal punto di vista estetico sia psicologico, come valido supporto per superare il disagio ed aumentare l'autostima.

Nel caso di persone che stanno facendo un trattamento chemioterapico, la perdita dei capelli, associata alla scomparsa di ciglia e sopracciglia, viene spesso vissuta come un grave problema: proporre l'utilizzo di un make up correttivo preciso, di facile esecuzione e di effetto naturale può migliorare notevolmente l'approccio con la propria immagine corporea.

Iprodotti da camouflage, studiati per coprire inestetismi di vario genere, sono formulati con criteri di ipoallergenicità, lunga durata, sono waterproof (a prova d'acqua) e contengono un filtro solare.

Mediante l'utilizzo di un eye liner idroresistente, è possibile delineare la rima palpebrale superiore ed inferiore per donare maggiore intensità all'occhio privo di ciglia, e ricostruire, con l'apposito pennellino, l'arcata sopracciliare priva di peli.



Per coloro che non intendono truccarsi ogni giorno e desiderano una soluzione pratica e particolarmente duratura è possibile intervenire su occhi e sopracciglia con il trucco semipermanente, cioè un tatuaggio correttivo che potrà essere mantenuto anche dopo la naturale ricrescita dei peli caduti in precedenza.

Anche in questo caso i colori utilizzati sono atossici, ipoallergenici e di effetto molto naturale, studiati appositamente per le caratteristiche del viso. La durata del trattamento varia da individuo a individuo, e si può periodicamente ritoccare.

Personalmente considero questa metodica particolarmente efficace, proprio per le sue caratteristiche di precisione e tenuta: la paziente non è costretta a ripetere il make up quotidianamente ed ha un trucco perfetto in ogni momento della giornata.

Gli aspetti psicologici

(A cura della Dr.ssa Micaela Longo, Psico-oncologa presso la Psicologia Clinica della ASLNO)

“Dottore, perderò i capelli con questa chemioterapia?”

“Non c’è una cura che non me li faccia perdere?”

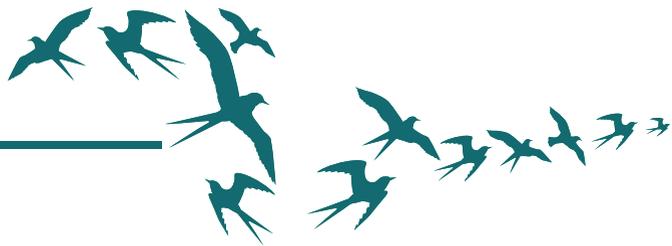
“Ma è proprio necessaria?”

Queste sono domande frequenti che le persone con una malattia oncologica rivolgono al loro medico curante e sono espressione di una preoccupazione importante che assilla la loro mente.

A volte si fa fatica a comprendere il significato profondo di tali richieste e non si capisce la problematicità associata alla caduta dei capelli, sottovalutandone l’entità e sminuendola con commenti quali: *“Con quello che ha passato, l’ultimo dei problemi è perdere i capelli!”*.

La questione però non è così semplice tanto che qualche paziente arriva a dubitare dell’opportunità di effettuare la chemioterapia pur di evitare la caduta dei capelli.

Da un punto di vista psicologico anche i capelli, come ogni altra parte del corpo contribuiscono a creare la propria immagine corporea, che non è una dimensione distinta ma connessa all’identità, all’integrità personale, all’autostima.



L'immagine corporea è la rappresentazione mentale che ognuno ha del proprio corpo: come lo vediamo quando siamo davanti allo specchio, ma anche come lo sentiamo e come lo viviamo.

Nel tempo ci siamo abituati a conoscerci in un certo modo e questo ci procura continuità e sicurezza.

Un cambiamento a livello corporeo, quindi, non viene percepito solo fisicamente, ma anche psicologicamente ed emotivamente, proprio perché ha ripercussioni in dimensioni più soggettive: *“Mi sento diverso”, “Non mi riconosco”, “Non sono più io”*.

Questi vissuti sono comuni ad entrambi i sessi e la perdita dei capelli è un problema rilevante sia per le donne sia per gli uomini; contrariamente a quello che comunemente si pensa anche gli uomini tollerano con fatica questo cambiamento che la malattia e le cure comportano in modo così repentino.

Questa reazione è correlata anche alla richiesta sociale quotidiana dei media e della pubblicità di essere sempre giovani e belli.

Nelle donne, abituate a chiome anche lunghe e folte, questo momento è ancora più doloroso e destabilizzante. Per una donna la capigliatura ha molti significati: è espressione di femminilità, arma di seduzione, modo per comunicare qualcosa di sé e occasione di cambiamento.

Non è un caso che, prima di iniziare le chemioterapie, venga consigliato alle donne con i capelli lunghi un taglio corto che rende un po' meno complicato il momento della perdita dei capelli e più graduale il passaggio.



L'alopecia ha un impatto enorme e immediato sulla persona. In un momento difficile di reazione alla diagnosi di cancro, in cui si tenta di superare le paure ad essa associate e si cerca un pur precario equilibrio, la caduta dei capelli riporta alla mente, in continuazione e indistintamente, la situazione di necessità delle cure e quindi di malattia.

Spezzo le persone in terapia non vorrebbero essere viste senza capelli perché per prime temono questo momento e in esso non si riconoscono.

A questi angoscianti vissuti personali di paura, tristezza, rabbia, incomprensione si aggiungono i timori per il giudizio altrui: *“Chissà cosa dirà la gente?”*.

Nel contesto sociale in cui viviamo, i capelli, come il volto o le mani, sono una parte del corpo esposta e che generalmente non viene coperta. Essendo il capo una parte facilmente visibile di sé, il confronto con la problematica è continuo: ci si vede allo specchio, nelle vetrine dei negozi, nei finestrini dell'auto, ovunque.

Inoltre, costituendo un problema per sé, si pensa che lo sia anche per gli altri e si ha l'impressione che tutti guardino, osservino, scrutino ogni minimo particolare per poi commentare o criticare.

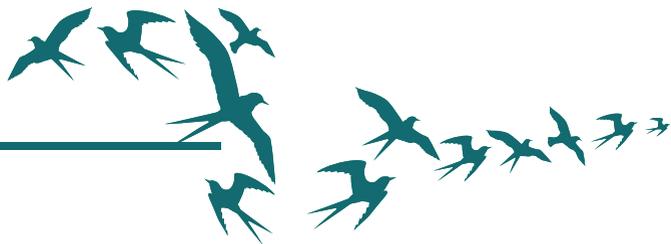
Questi pensieri interferiscono profondamente con la vita di relazione riducendo le uscite e i contatti interpersonali e condizionando l'umore dei pazienti.

Se quasi sempre la perdita dei capelli suscita vissuti emotivi comuni e condivisi, le reazioni comportamentali tuttavia cambiano e possono essere molto diverse, a seconda della personalità e dell'ambiente in cui si vive.

Una prima possibilità è la chiusura in sé stessi e l'allontanamento da momenti sociali. Questo comportamento rappresenta una tendenza a fuggire il problema con la speranza o l'illusione che alla fine delle terapie tutto si possa magicamente risolvere.

Un'altra possibilità più funzionale al benessere soggettivo è cercare di affrontare la situazione di confronto con gli altri, trovando un compromesso risolutivo: un foulard, un cappello, una parrucca. Alcune persone si sentono a proprio agio indossando un copricapo, scegliendolo tra forme e colori vari, magari perché abituate a portarlo già prima, oppure perché lo ritengono meno impegnativo rispetto alla parrucca, dal punto di vista della cura e della manutenzione.

Altre persone preferiscono la parrucca in quanto desistono a conservare il proprio aspetto, dando così continuità alla propria immagine corporea.



Questa scelta conferisce spesso sicurezza personale in quanto sembra che nulla sia cambiato. Infatti, superate le perplessità su come indossarla, tenerla salda ed i timori sul giudizio altrui, la persona sarà più tranquilla nell'affrontare le uscite e gli incontri con gli altri.

Bisogna anche ricordare e riflettere sulla temporaneità della caduta dei capelli in quanto è un fattore importante per l'adattamento alla nuova immagine di sé.

Infine, è doveroso ricordare che ciascuno deve scegliere l'opzione che sembra rispondere meglio alle proprie esigenze: a capo scoperto, con un copricapo o una parrucca basta che ci si senta a proprio agio.

Questi accorgimenti apparentemente semplici di attenzione agli aspetti emotivi della persona e di aiuto nell'affrontare le difficoltà, sono in realtà importanti perchè permettono l'avvio di un processo di adattamento fortemente funzionale, che facilita il ruolo attivo del paziente nella cura e nella lotta contro la sua malattia.

E crescendo impari

E crescendo impari che la felicità non e' quella delle grandi cose.

Non e' quella che si insegue a vent'anni, quando, come gladiatori si combatte il mondo per uscirne vittoriosi...

La felicità non e' quella che affanosamente si insegue credendo che l'amore sia tutto o niente, non e' quella delle emozioni forti che fanno il "botto" e che esplodono fuori con toni spettacolari, non e' quella di grattacieli da scalare, di sfide da vincere mettendosi continuamente alla prova.

Crescendo impari che la felicità e' fatta di cose piccole ma preziose....

...e impari che il profumo del caffè' al mattino e' un piccolo rituale di felicità, che bastano le note di una canzone, le sensazioni di un libro dai colori che scaldano il cuore, che bastano gli aromi di una cucina, la poesia dei pittori della felicità, che basta il muso del tuo gatto o del tuo cane per sentire una felicità lieve.

E impari che la felicità e' fatta di emozioni in punta di piedi, di piccole esplosioni che in sordina allargano il cuore, che le stelle ti possono commuovere e il sole far brillare gli occhi,

e impari che un campo di girasoli sa illuminarti il volto, che il profumo della primavera ti sveglia dall'inverno, e che sederti a leggere all'ombra di un albero rilassa e libera i pensieri.

E impari che l'amore e' fatto di sensazioni delicate, di piccole scintille allo stomaco, di presenze vicine anche se lontane, e impari che il tempo si dilata e che quei 5 minuti sono preziosi e lunghi più di tante ore, e impari che basta chiudere gli occhi, accendere i sensi, sfornellare in cucina, leggere una poesia, scrivere su un libro o guardare una foto per annullare il tempo e le distanze ed essere con chi ami.

E impari che sentire una voce al telefono, ricevere un messaggio inaspettato, sono piccolo attimi felici.

E impari ad avere, nel cassetto e nel cuore, sogni piccoli ma preziosi.

E impari che tenere in braccio un bimbo e' una deliziosa felicità.

E impari che i regali più grandi sono quelli che parlano delle persone che ami...

E impari che c'e' felicità anche in quella urgenza di scrivere su un foglio i tuoi pensieri, che c'e' qualcosa di amaramente felice anche nella malinconia.

E impari che nonostante le tue difese,
nonostante il tuo volere o il tuo destino,
in ogni gabbiano che vola c'e' nel cuore un piccolo-grande
Jonathan Livingston.

E impari quanto sia bella e grandiosa la semplicità.

(Anonimo)



a cura della:



Tel. 340 6565971 - www.associazionemimosa.it
Viale Zoppis, 10 - 28021 Borgomanero (Novara)

in collaborazione con:



Tel. 0321 393229 - www.laratupon.it
Via Nibbia, 4 (angolo C.so Mazzini) - 28100 Novara