

# Consigli di Estetica Oncologica

di Erica Ferrario



## Introduzione

**Ogni persona ha una precisa immagine di sé; ciò permette di riconoscersi e di sentirsi a "casa" nel proprio corpo.** Purtroppo, le terapie oncologiche impattano su molti aspetti estetici (caduta dei capelli, caduta di ciglia e sopracciglia, secchezza cutanea, eruzioni cutanee, cicatrici, etc) che vanno a **modificare pesantemente la percezione** della propria immagine con importanti conseguenze anche psicologiche. È fondamentale pertanto, a fronte dell'avvio di un trattamento oncologico, prepararsi anche psicologicamente a questi cambiamenti attraverso una maggiore cura di sé, della propria immagine. Spesso però questo è complicato dal fatto che **non ci sono informazioni chiare e concordanti e che anche le persone a cui normalmente ci affidiamo per le cure estetiche non sanno quali consigli precisi darci.** A questo scopo l'**Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero - ODV in collaborazione con la Struttura Complessa di Oncologia del PO di Borgomanero si occupa di effettuare corsi/consulenze con personale esperto.** La nostra **Estetista Oncologica, Erica Ferrario**, si è formata presso Oncology Training International (Formazione Multidisciplinare in Estetica Oncologica) dove ha approfondito le sue competenze e da anni ci supporta nel consigliare le nostre pazienti. Insieme ad **Erica** abbiamo pensato di **scrivere questo piccolo libretto dove dare risposta alle domande e ai dubbi più frequenti.** Resta però inteso che per **qualsiasi problema specifico** è sempre importante consultare il proprio oncologo e l'estetista oncologica che potranno valutare tutte le particolarità del caso e consigliarvi per il meglio.

Ringrazio la **Dr.ssa Debora Stramba** psicologa e psicoterapeuta per il suo contributo ed **Elisa Cerutti** per la sua disponibilità nel fare da modella e **Cristina Brovelli** che ha realizzato le foto.

Infine, un sentito ringraziamento a **Carla Bertona** che ha fatto da supervisore a questo piccolo progetto editoriale.

**Buona lettura!**

**Dr.ssa Incoronata Romaniello**

Direttore SC di Oncologia di Borgomanero e Presidente della Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero-ODV

**"Abbi buona cura del tuo corpo perché è l'unico posto in cui devi vivere."**

Jim Rohn



**Definizione:** l'estetica oncologica è una disciplina che si occupa di aiutare chi soffre di tumore ad affrontare la patologia con un'immagine più positiva di se stessi, sia a livello fisico che mentale.

Durante la malattia oncologica, sembra quasi impossibile e superfluo curare anche il proprio aspetto. Al contrario, **prendersi cura della propria immagine**, anche grazie a semplici suggerimenti, può regalare un atteggiamento positivo che contribuisce ad affrontare meglio la sfida della patologia. È **importante che il/la paziente si rivolga a personale competente**, senza dimenticare di informare l'operatore della propria condizione e delle cure che si stanno seguendo affinché si possa individuare la soluzione più idonea e sicura.

## POSSO USARE QUALSIASI PRODOTTO PER LA CURA DELLA PELLE?

**No.** Ogni terapia ha effetti collaterali che si ripercuotono sulla pelle e sui capelli. La cute potrebbe infatti diventare più sensibile, sottile o secca oppure potrebbero insorgere brufolotti, acne o sfoghi causati dalla tossicità di alcuni farmaci. Alcune creme o detergenti potrebbero essere troppo aggressivi e causare allergie ed irritazioni o essere troppo blandi. Non bisogna scoraggiarsi ma occorre solo fare maggiore attenzione alle abitudini e agli ingredienti contenuti nei prodotti che utilizziamo.

## COME POSSO PULIRE LA MIA PELLE?

Per la detersione della pelle è consigliato utilizzare latte, creme, oli, burri e balsami detergenti che sciolgono delicatamente lo sporco lasciando intatta la barriera protettiva naturale della nostra pelle.

È meglio evitare invece l'utilizzo di gel, mousse, saponi o dell'acqua micellare\* che possono provocare la disidratazione della cute. Infatti, tutti i prodotti schiumogeni trascinando via lo sporco potrebbero anche intaccare la barriera protettiva della cute.

Per rimuovere il latte, le creme, gli oli, i burri, i balsami detergenti in alcuni casi è bene utilizzare un panno in microfibra bagnato (vanno benissimo quelli comunemente utilizzati per le pulizie domestiche) che tramite l'azione meccanica aiuta sia ad eliminare lo sporco che a rimuovere il detergente utilizzato. Il panno può essere utilizzato anche per l'igiene del corpo. Le spugne e le spugnette sono sconsigliate per-

ché sono difficili da igienizzare e asciugare di conseguenza favoriscono la proliferazione di batteri.

## CHE CREMA POSSO UTILIZZARE?

Per quanto riguarda l'idratazione della pelle è difficile trovare il giusto prodotto che nutra la nostra pelle senza che tiri troppo, che non unga, che ci protegga dai raggi UV, dal vento o dal freddo. È difficile ma non impossibile! Bisogna provare diverse creme, prima di trovare quella ideale.

Vi posso consigliare di fare attenzione agli ingredienti, preferendo prodotti a base di oli e burri vegetali, vitamina E, aloe e ossido di zinco. Sono sconsigliati invece i derivati del petrolio, i siliconi, i tensioattivi anionici di sintesi, gli ftalati, i coloranti e i profumi sintetici ed oli essenziali puri in quanto potrebbero essere troppo aggressivi in questo periodo di terapie.

Non importa dove acquistate i prodotti, perché si possono trovare cosmetici sia al supermercato, che in erboristeria, in profumeria, nel centro estetico o in farmacia. Non fatevi ingannare dal prezzo sfacciato che non è sinonimo di qualità né di resa.

**Cosmeceutico:** spesso vi vengono proposti alcuni prodotti sotto il nome di cosmeceutici, che avrebbero un'efficacia maggiore rispetto ai cosmetici in quanto penetrerebbero maggiormente nella pelle. Questo non è vero! In realtà l'Europa non riconosce il cosmeceutico, infatti un prodotto o è un cosmetico o è un farmaco. L'importante è sempre controllare bene la lista degli ingredienti.

**Acqua micellare:** *Non lasciatevi trarre in inganno dall'altisonanza del suo nome, si chiama così perché contiene le micelle che non sono altro che strutture che si formano ogni volta che diluiamo un detergente in acqua. In realtà dal punto di vista chimico l'acqua micellare non è altro che acqua e sapone! Essendo in pratica un prodotto schiumogeno è bene non utilizzarlo troppo spesso. Anche quando si utilizza con una faldina di cotone è opportuno sciacquare accuratamente il viso.*

**Parabeni:** *è un composto chimico che si trova in alcuni prodotti cosmetici come conservante. I ricercatori non sono in grado di dire se i parabeni siano sicuri al cento per cento. Le ricerche fatte a riguardo non hanno infatti dimostrato la dannosità di queste molecole, ma non sono stati forniti nemmeno dati sufficienti per ritenerli sicuri senza ombra di dubbio. Tuttavia quello che è certo è che un prodotto mal conservato può essere molto dannoso. Io non mi sento per questo di denigrare i parabeni. Anche perché spesso le case cosmetiche per seguire la corrente del "paraben free", e non "deludere" i consumatori, per ovviare il problema li sostituiscono con altre sostanze, come i cessori di formaldeide ovvero sostanze che rilasciano formaldeide che è un potente antimicrobico, ma è anche per certo un cancerogeno.*

## POSSO USARE IL DEODORANTE?

Non vi è un parere concordante da parte dei ricercatori su un'eventuale correlazione tra l'uso di deodoranti e la formazione del tumore della mammella. Posso consigliare di prediligere deodoranti delicati, senza sali d'alluminio, alcool e talco. Un deodorante privo di queste sostanze quasi sicuramente non garantisce la stessa efficacia, ma l'uso di tessuti traspiranti come cotone e lino posso aiutare a neutralizzare il cattivo odore.

**L'odore sgradevole** *deriva dalla degradazione di alcune componenti del nostro sudore da parte dei batteri e ancor di più, come riporta un recente studio dell'Università di York, dagli stafilococchi, entrambi presenti comunemente sulla e nella nostra pelle. Dalla degradazione enzimatica di questi componenti abbiamo la formazione di gas che danno l'odore particolarmente sgradevole al sudore.*

**I deodoranti funzionano con due meccanismi:** *inibire a monte la secrezione del sudore, quindi agire sulle ghiandole oppure a valle riducendo le attività metaboliche di questi batteri.*

*I primi, ossia i deodoranti antitranspiranti, agiscono occludendo la ghiandola sudoripara, quindi riducendo l'attività di secrezione del sudore e quindi anche del cattivo odore.*

*Invece i deodoranti a base di alcool hanno un'azione batteriostatica e un'azione battericida che riducono l'attività metabolica dei batteri e degli stafilococchi. L'alcool in questo caso diventa anche un veicolo per solubilizzare una nota profumata.*

*Il talco si trova spesso in entrambi i tipi di deodoranti, e ha delle proprietà assorbenti. Negli ultimi anni si è parlato molto del talco e della possibile contaminazione in fase di lavorazione con l'amianto, oltre che dell'incertezza da parte dello IARC (Agenzia Internazionale per la Ricerca sul Cancro) sulla "possibile cancerogenicità" dello stesso. Consiglio quindi di evitare l'acquisto di deodoranti contenenti il talco. Per lo stesso motivo, nel caso in cui utilizzate il talco in polvere vi consiglio in alternativa l'uso dell'amido di riso o di mais.*

## **POSSO FARE IL MASSAGGIO?**

**Si, con il consenso del vostro medico e vostra estetista oncologica** potete concedervi un massaggio. Il massaggio non solo per confortare e rilassare, ma può essere considerato come una forma di terapia complementare in grado di:

- migliorare la propria qualità di vita
- gestire l'ansia
- rafforzare il proprio sistema immunitario
- ridurre le situazioni di stress
- gestire gli effetti collaterali derivanti dalle terapie

I tocchi dovranno essere gentili, con sfioramenti lenti e delicati. Sono da evitare quindi massaggi decontratturanti, anti-cellulite o sportivi.

Tuttavia, bisogna prestare attenzione alle tempistiche e alle aree che sono state colpite dalla malattia, soprattutto se trattate da un eventuale radioterapia o che hanno subito un intervento, oltre che dalla presenza di cicatrici (che solo un estetista oncologica qualificata può trattare) o di disfunzioni del sistema linfatico etc.

## **IL MASSAGGIO PUÒ GENERARE METASTASI?**

**No**, la formazione di metastasi infatti è generata da un complesso di meccanismi biologici, e non avviene per via meccanica. Anzi, numerosi studi scientifici condotti in Australia, Nuova Zelanda, Stati Uniti, Cina, Giappone ed Europa sottolineano come il massaggio sia considerato come il trattamento complementare più importante. L'American Cancer Society e il National Cancer Institute indicano il massaggio come una modalità per diminuire il dolore. Non solo, un recente studio condotto proprio da Oty (Oncology Training) e l'Ospedale San Raffaele di Milano nel 2017 ha dimostrato tutti gli effetti benefici sia da un punto di vista fisico che psicologico, senza evidenziare delle controindicazioni.

## POSSO FARE LA PULIZIA DEL VISO?

**Sì**, ma bisogna prima sentire il medico o l'estetista oncologica che potrà valutare caso per caso. Anche in questo caso occorre valutare con un esperto come effettuare la pulizia e quali prodotti utilizzare per non arrecare danni alla pelle.

*Per esempio, se vedete che la vostra pelle a causa di alcune terapie vi sembra spenta e atona potreste pensare che uno scrub esfoliante potrebbe aiutarvi: **non fatelo!***

*Ricordatevi infatti che alcuni farmaci usati in chemioterapia possono rendere la pelle estremamente sensibile e l'utilizzo di uno scrub potrebbe provocare dermatografismo, cioè una reazione di iper reattività della cute che si manifesta come un'orticaria.*

*Se state facendo o avete fatto la chemioterapia da poco o la radioterapia occorre una detersione adeguata e specifica. Infatti, con il giusto metodo e prodotto si può migliorare visibilmente l'aspetto della pelle.*

*In caso di forte necessità di esfoliare si possono utilizzare peeling enzimatici, come ad esempio quelli che sfruttano gli enzimi della papaya o altri frutti dal leggero potere esfoliante.*

*Oltre allo scrub è bene evitare i peeling chimici, come ad esempio l'acido glicolico, salicilico, mandelico etc.*

## POSSO FARE TRATTAMENTI SNELLENTI O ANTICELLULITE?

**No**. Spesso i prodotti usati nei trattamenti snellenti o anticellulite contengono principi attivi che causano una vasodilatazione o una vasocostrizione superficiale (come creme, gel, fanghi e bendaggi che danno la sensazione di calore o freddo, a seconda dello scopo del prodotto) accompagnato da rossore temporaneo. Altri invece contengono alghe, sali o oli essenziali che potrebbero irritare la pelle. Ci possono essere delle eccezioni, ma bisognerà creare dei protocolli con la propria estetista oncologica e il proprio medico/oncologo curante.

**Cellulite:** è data dal maggior volume delle nostre cellule adipose e dalle differenze nell'architettura dei tessuti sottocutanei. In pratica è l'impalcatura a base di collagene che sostiene quello che viene chiamato "pannicolo adiposo". Si ipotizza che altri fattori che determinano la cellulite siano la genetica, le alterazioni del microcircolo sanguigno, l'influenza dei fattori ormonali e uno stile di vita sedentario. L'esser magre o sovrappeso non hanno invece alcuna correlazione con la formazione della cellulite.

*La cellulite è una caratteristica fisiologica di alcuni tessuti adiposi. Non è una malattia e non è un'infezione (altrimenti basterebbe un buon antinfiammatorio, come molte pubblicità, case cosmetiche ed estetiste ci vogliono far credere).*

*In realtà non esiste una cura: tv, social, articoli di giornale e blog cercano di farci credere con pubblicità ingannevole cos'è la cellulite e come è giusto combatterla sfruttando i nostri*

*sensi di colpa. In realtà questi prodotti non hanno alcuna efficacia per la risoluzione del problema, ma hanno solo un effetto riducente in presenza di edema, preservare l'integrità dei capillari e migliorare l'aspetto e la tonicità cutanea. Infatti i prodotti per la cellulite, come qualsiasi altro cosmetico, non possono arrivare in profondità dove risiede il problema, men che meno eliminarlo. Ricordatevi infatti che la nostra pelle ha una barriera naturale che non è fatta per essere oltrepassata né da un cosmetico né da qualsiasi altra sostanza (pensate ad esempio al detersivo che usate quotidianamente per lavare i piatti o il bucato: ovviamente questo non penetra nella pelle!).*

## **POSSO DEPILARMI/EPILARMI DURANTE LE TERAPIE ONCOLOGICHE?**

Ogni tipo di terapia può alterare in modo significativo le funzioni di protezione della pelle, rendendola più fragile o intollerante a determinate sostanze; in altri casi potrebbe essere stata irradiata e quindi ipersensibilizzata. Alcune terapie incrementano la crescita della peluria sul viso, altre causano la caduta o il diradamento di peli e capelli pertanto è importante non sottovalutare i possibili effetti collaterali delle terapie al fine di eseguire i trattamenti estetici correttamente.

È importante consultare un'estetista oncologica prima di prendere un appuntamento per una ceretta, acquistare una crema depilatoria, rovistare nei cassetti alla ricerca del vecchio e caro "silk epil" o prendere in mano il rasoio da barba (magari già usato). Ogni caso è a sé, ecco perché il mio consiglio è di **consultare sempre la propria estetista oncologica.**

Infatti, ogni terapia va a colpire la nostra cute in modo diverso ed ogni tecnica epilatoria o depilatoria comporta dei rischi, come la manifestazione di una reazione avversa dovuta ad un'intolleranza causata dalle sostanze chimiche presenti nella cera o nella crema depilatoria; una temperatura della cera troppo alta, potrebbe causare invece un'ustione della cute, mentre l'azione dello strappo con le strisce o delle pinzette del "silk epil" potrebbero generare ecchimosi. La pinzetta è invece relativamente sicura a patto che essa sia correttamente sterilizzata e il trattamento sia eseguito con la massima attenzione, avendo cura di estrarre solo il pelo senza pizzicare inavvertitamente la cute circostante.

Nella generalità dei casi il metodo che garantisce maggiore sicurezza è il rasoio elettrico. Nell'impossibilità di usare quest'ultimo è possibile usare il rasoio **monouso** (ben pulito e disinfettato per evitare di generare infezioni indesiderate), da usare sempre dopo aver inumidito la pelle con acqua e prodotti adatti alle pelli sensibili sotto forma di schiume, mousse o balsami per facilitare lo scorrimento della lama sulla pelle al fine di non causare lesioni accidentali.

A seguito del trattamento di depilazione/epilazione è sempre consigliato lenire e proteggere l'area trattata con l'ausilio di una crema emolliente e calmante a base di vitamine E, aloe e/o ossido di zinco allo scopo di ricostituire la barriera protettiva.

In caso di esposizione solare successiva alla depilazione si raccomanda sempre di proteggere l'area trattata con un buon fattore di protezione non inferiore a SPF30, in quanto alcuni farmaci antitumorali possono rendere fotosensibile la pelle.

## POSSO TORNARE ALLE MIE ABITUDINI EPILATORIE/DEPILATORIE FINITE LE TERAPIE?

Anche in follow up occorre comunque continuare a prestare attenzione ai trattamenti depilatori ed epilatori in quanto in questo periodo la pelle non è ancora tornata alla propria normalità. Solo dopo alcuni mesi sarà possibile riprendere nella maggior parte dei casi le proprie abitudini. L'integrità della cute potrebbe essere infatti stata compromessa a causa dell'assunzione di particolari farmaci e dei loro effetti collaterali. Per questo, anche terminate le terapie, occorre consultare l'estetista oncologica che dovrà analizzare il singolo caso.

**Il Rasoio:** *il pelo (come il capello) sono composti dalla parte esterna che noi vediamo, detta fusto, che è costituito da tanti filamenti di cheratina, e dalla radice, la parte "viva" da dove cresce il pelo o il capello, che è contenuta all'interno del follicolo pilifero.*

*Quando andiamo a depilare o epilare i peli superflui con la ceretta, "silk epil," pinzetta si strappa anche la radice e quindi il pelo impiega più tempo a crescere perché si deve riformare da zero e farsi strada dalla profondità del derma prima di uscire in superficie; ecco perché con la ceretta i peli sono più affusolati e morbidi al tatto. Il rasoio o la crema depilatoria agiscono invece tagliando di netto il fusto, lasciando intatta la radice, e quindi quando il pelo ricrescerà risulterà più spigoloso. Quindi non cambia la velocità di crescita se il pelo viene rasato o strappato e i follicoli piliferi non aumentano o diminuiscono con un metodo o con l'altro.*

## POSSO FARE LA MANICURE E LA PEDICURE?

**No**, si possono però fare altri **trattamenti mani e piedi**.

Si possono limare le unghie con una lima morbida/liscia (va usata con estrema cautela per evitare la fessurazione della cute, altro potenziale veicolo di batteri.); ammorbidire le cuticole con olio (ne esistono di specifici in commercio ottimo anche un semplice olio vegetale); proteggere le mani con una crema idratante e nutriente massaggiando fino al completo assorbimento; applicare alle unghie una base e/o un rinforzante e se volete uno smalto colorato (salvo indicazione mediche contrarie).

Poiché il sistema immunitario è già di per sé compromesso, bisogna evitare qualsiasi possibile veicolo di trasmissione. Ecco perché sono assolutamente da evitare lime abrasive, tronchesi, tronchesini, lame, raspe, micromotore. È importante lavare le mani frequentemente con un detergente delicato, perché le stesse sono il primo veicolo di infezioni.

## POSSO METTERE LO SMALTO, IL GEL O LO SMALTO SEMIPERMANENTE?

**Sì** potete usare **smalto normale**, ma deve essere privo di formaldeide, toluene, canfora. Per rimuovere lo smalto utilizzare un solvente privo di acetone.

**No invece a smalto semi-permanente, ricostruzione unghie/gel/acrilico.**



## POSSO TATUARE LE SOPRACCIGLIA?

**Sì**, ma il tatuaggio andrà eseguito solo ed esclusivamente da personale qualificato e preferibilmente prima di cominciare il trattamento chemioterapico, quando le difese immunitarie sono ancora elevate e non ci sono rischi per la salute. Una volta ultimato il percorso di cura, si potranno invece utilizzare prodotti specifici, a base di proteine essenziali, vitamine e ingredienti rinvigorenti e idratanti, in grado di rigenerare e fortificare la struttura delicata e compromessa ed accelerare la ricrescita sia delle ciglia che delle sopracciglia. Spesso viene consigliato l'utilizzo dell'olio di ricino per la crescita di ciglia e sopracciglia. L'utilizzo di questo olio nel modo corretto non ha effetti collaterali, ma ancora nessuno studio scientifico ne ha dimostrato l'efficacia.

Si raccomanda sempre l'utilizzo di prodotti testati dermatologicamente possibilmente privi di sostanze irritanti.

## POSSO TRUCCARMI?

**Sì**, anche in questo caso bisogna però fare attenzione agli ingredienti. Si consiglia l'uso di cosmetici privi di talco, siliconi e coloranti aggressivi.

Si raccomanda l'igiene dei pennelli: è infatti importante pulirli dopo ogni utilizzo e riporli in un contenitore chiuso e lavabile all'occorrenza.

Bisogna evitare di utilizzare cosmetici scaduti: col tempo, infatti, i conservanti perdono le loro proprietà e potrebbero far spazio a muffe e infezioni.

## GUIDA PRATICA ALLA PULIZIA DEL VISO

Per eseguire una corretta pulizia del viso a casa occorre seguire i passaggi sottoelencati.

La pulizia della cute può essere effettuata ogni 15/30 giorni a seconda del tipo di pelle. È consigliato effettuare i primi quattro passaggi prima della doccia. Il passaggio della strizzatura è opportuno eseguirlo dopo la doccia in quanto il vapore dell'acqua favorisce la fluidificazione del sebo, facilitandone l'eliminazione.

### STRUCCARE

Imbibire la faldina di cotone con uno struccante (occorre fare attenzione alle indicazioni presenti sulla confezione perché non tutti gli struccanti sono indicati anche per il contorno occhi e le labbra). Per rimuovere il trucco dagli occhi, appoggiare sulla palpebra il dischetto di cotone impregnato lasciandolo per qualche secondo (questo trucchetto può aiutare anche per rimuovere i rossetti a lunga tenuta) e con dei movimenti delicati, seguendo la direzione delle ciglia, rimuovere il trucco. Utilizzare sempre un dischetto nuovo per il viso (o viceversa). È importante struccare anche collo e décolleté.



## DETERSIONE

Applicare la giusta dose di detergente aiutandosi con i polpastrelli e massaggiare con movimenti circolari tutto il viso, evitando la zona del contorno occhi. Per rimuovere il detergente, sciacquare con abbondante acqua oppure con l'aiuto di un panno in microfibra inumidito, rimuovere ogni traccia di sebo, smog e impurità.



## TONIFICARE

Nebulizzare direttamente sul viso l'acqua termale. Nel caso del tonico possiamo aiutarci utilizzando un dischetto di cotone picchiettando delicatamente e aspettare che la pelle si asciughi.

## ESFOLIAZIONE

Stendere uno strato sottile di peeling su tutto il viso. Attendere il tempo indicato sulla confezione, rimuovere il prodotto con l'aiuto del panno in microfibra e sciacquare con abbondante acqua fresca.



## STRIZZATURA

Per ridurre i rossori, che possono comparire a seguito della strizzatura, è importante utilizzare un kleenex avvolto sui polpastrelli delle dita.

È consigliato eseguire questa operazione, per evitare spiacevoli segni o graffi, solo nella zona T del viso.

Le immagini illustrano la corretta posizione delle dita per semplificare la strizzatura dei comedoni sul naso e sul mento.

I punti neri sul naso possono essere rimossi sollevando l'ala nasale, oppure distendendo per bene la pelle sul dorso dello stesso. Sul mento basterà tendere all'interno il labbro inferiore in modo tale che la cute risulti tesa. È importante eseguire questo passaggio con estrema delicatezza, senza insistere qualora non fuoriuscisse il sebo.

Per decongestionare e rinfrescare la pelle si può passare sul viso nuovamente il tonico o l'acqua micellare.



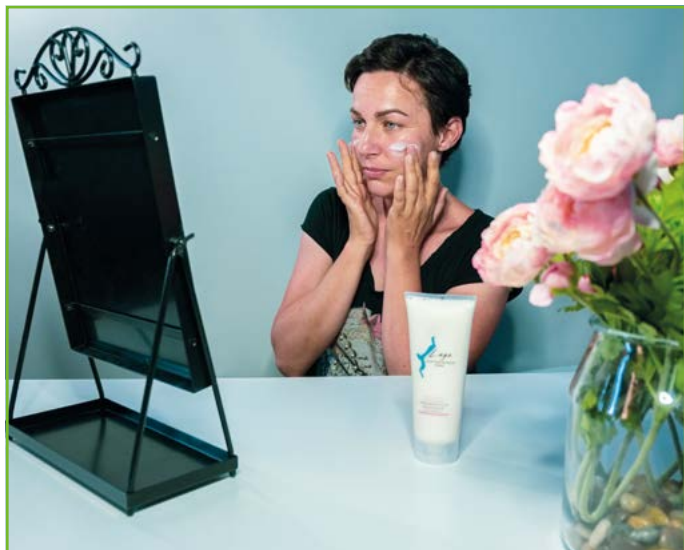
## MASCHERA

Con l'aiuto di un pennello, nel caso di una maschera cremosa, stenderne uno strato, evitando il contorno occhi, e lasciare in posa per il tempo indicato sulla confezione. Rimuovere con l'aiuto di un panno in microfibra umido e sciacquare con abbondante acqua.



## CREMA

Applicare con un leggero massaggio una dose abbondante di crema. Si consiglia di utilizzare una crema lenitiva, decongestionante.



## RADIOTERAPIA: LA PELLE E LE SUE LESIONI. COSA POSSO FARE PER PREVENIRLE?

La radioterapia, a differenza della chemioterapia, limita i suoi effetti collaterali alla zona trattata. Tali effetti possono variare a seconda dal proprio stato di salute, dalle dosi di radiazioni somministrate, dalla combinazione con altre terapie e infine dalla delicatezza delle zone trattate. Gli effetti collaterali possono essere tardivi o acuti. Gli effetti tardivi si possono sviluppare mesi o anni dopo la fine dei trattamenti, quelli acuti invece si presentano nel corso delle sedute e svaniscono nell'arco di un mese dal termine delle terapie ed è di questi ultimi effetti che vi voglio parlare.

La radioterapia provoca cambiamenti o lesioni a livello cutaneo nel 90% dei casi. Questo è dovuto all'elevata aggressività delle radiazioni nei confronti di un tessuto che non riesce momentaneamente a rinnovarsi con la stessa velocità ed energia.

### Come posso preparare la mia pelle e prevenire le lesioni?

Per poter prevenire le lesioni è importante preparare il tessuto applicando sull'area che verrà trattata, quindici giorni prima dell'inizio del trattamento radioterapico, prodotti a base di Vitamina E, aloe vera (pura), acido ialuronico, ossido di zinco etc.

Come vi avranno già spiegato i vostri radioterapisti prima della seduta radioterapica, per prevenire il manifestarsi di eventuali scottature, è necessario applicare i prodotti specifici che ho indicato. Al momento della seduta radioterapica la pelle dovrà essere perfettamente pulita. Subito dopo occorrerà di nuovo

utilizzare tali prodotti allo scopo di lenire il bruciore dovuto ad eventuali scottature e per reidratare la pelle che potrebbe apparire più secca. Gli effetti collaterali, di solito, si manifestano tra la decima e la quindicesima seduta; ecco perché è di fondamentale importanza anticipare questi disturbi, preparando in anticipo la vostra pelle. Va anche detto che, solitamente, è lo stesso radioterapista che vi ha in cura a consigliarvi queste precauzioni e i prodotti più idonei da impiegare.

## LA PAROLA ALLA PSICOLOGA

Paul Schilder già nella prima metà del 900 introdusse per la prima volta il concetto di immagine corporea ovvero il quadro mentale che ci facciamo del nostro corpo, il modo in cui il corpo appare a noi stessi. Noi riceviamo delle sensazioni, vediamo parti della superficie del nostro corpo, abbiamo impressioni tattili, termiche, dolorose. Ma al di là di tutto questo vi è l'esperienza immediata dell'esistenza di un'unità corporea.

Tale immagine corporea deriva dalle esperienze e dalle relazioni con il mondo circostante nella nostra storia evolutiva, "le azioni degli altri possono provocare sensazioni quando ci toccano e ci manipolano, ma ci possono anche influenzare per mezzo di parole ed azioni che dirigono la nostra attenzione verso particolari parti del loro e del nostro stesso corpo". Non si tratta dunque di una semplice percezione sebbene ci giunga attraverso i sensi, ma comporta schemi e rappresentazioni mentali.

Si trattava del primo tentativo di integrare l'aspetto fisiologico e neurologico relativo allo schema corporeo con l'aspetto

più psicologico: la rappresentazione del corpo non è più quella descritta dall'anatomia, bensì risulta dall'esperienza dell'individuo nella sua interazione con l'ambiente.

Nel 1988, Slade definisce l'immagine corporea come "l'immagine che abbiamo nella nostra mente della forma, dimensione, taglia del nostro corpo e i sentimenti che proviamo rispetto a queste caratteristiche e rispetto alle singole parti del nostro corpo", vale a dire la rappresentazione soggettiva che ogni persona ha del proprio corpo.

Slade descrive l'immagine corporea come costituita da quattro componenti che comprendono la persona nella sua globalità:

1. componente affettiva (sentimenti esperiti verso il proprio corpo)
2. componente cognitiva (pensieri, credenze, conoscenze relative al proprio corpo)
3. componente comportamentale (alimentazione, attività fisica)
4. componente percettiva (come vengono visualizzate taglia e forma del proprio corpo).

L'immagine corporea riflette dunque una percezione personale diretta e un'auto-valutazione del proprio aspetto fisico, per cui pensieri e sentimenti negativi riferiti al proprio corpo indicano un disturbo dell'immagine corporea e conducono ad un'insoddisfazione con sé stessi (Stokes & Frederick-Recascino, 2003).

Per le donne, l'immagine corporea è una parte del concetto di Sé che include sentimenti di femminilità e di bellezza, compiacendosi del proprio corpo come simbolo di espressione

sociale (Cohen et al., 1998) ed è altamente soggettivo: è un prodotto delle sue percezioni, dei suoi pensieri e dei suoi sentimenti riguardo la taglia, la capacità e la funzione del corpo. L'immagine corporea è in continua evoluzione per tutto il corso della nostra vita ed inoltre questa parte significativa del nostro Sé è sociale per principio: la nostra immagine è sempre accompagnata dalle immagini corporee degli altri in un'ottica di inter-connessione.

Le donne spesso si focalizzano sulla valutazione e sull'investimento connessi alla propria immagine corporea, pertanto una diagnosi di tumore può esacerbare questa tendenza (Lazarus, 1991), con ripercussioni negative sull'autostima e, più in generale, sulla qualità della vita. La malattia oncologica è un evento molto significativo e spesso traumatizzante e non può che avere un impatto globale sulla percezione del corpo con la sua trasformazione, mutilazione e dolore con un conseguente stato emotivo di sofferenza. Il corpo non è qualcosa che io possiedo, il corpo che io vivo in prima persona sono "io stesso", il modo di "abitarlo" ci condiziona la nostra esperienza nel mondo e nella malattia.

Occuparsi della propria immagine esteriore fa da sempre parte della cura di sé della donna e perseguirla anche durante il corso della malattia è una grande opportunità per promuovere il benessere psico-fisico e la qualità di vita della persona stessa con importanti benefici nella cura e nell'andamento dell'umore. La corporeità è espressione di interiorità e in un'ottica di unità mente-corpo la cura deve essere circolare. Noi abbiamo l'assoluta necessità di riconoscerci nel nostro corpo anche dopo un

grande cambiamento e occuparsene anche con leggerezza può essere l'inizio di un processo adattivo necessario nell'elaborazione della malattia e sostenerlo nelle sue tappe successive. La stessa esperienza visiva svolge un ruolo preponderante nelle relazioni con il mondo e gioca anche una parte dominante nella creazione dell'immagine corporea e nel suo conseguente riadattamento. Attraverso la cura dell'estetica diamo al nostro IO corporeo una nuova forma in un processo in continuo sviluppo attivo.

L'oncologia moderna che fonda le proprie basi sulla presa in carico globale del paziente pensando alla centralità della persona offrendo accoglienza, ascolto, comunicazione può aiutare i propri pazienti anche in questa elaborazione, Il recupero dell'immagine corporea e della propria autostima in un processo graduale che passa dall'accettazione di un corpo cambiato, un processo di accomodamento del cancro nello schema di Sé, accompagnato da un senso di lutto per ciò che è stato, seguito da un'accettazione di ciò che è adesso e di cosa sarà in futuro (Kurowecki e Fergus, 2014). L'estetica oncologica segna un passo decisivo nell'innovazione della cura stessa, aiuta la persona nel continuo malattia-benessere ed è forma di gioco e di riscoperta "seduzione".



## SPAZIO BENESSERE

Presso la SC di Oncologia del PO di Borgomanero è presente un servizio di consulenza in Estetica Oncologica gratuito (supportato dalla Associazione Mimosa Amici del DH Oncologico di Borgomanero-ODV)

### PER RICHIEDERE LA CONSULENZA

inviare un sms o un Whatsapp al numero: **340 0096053** indicando nome e cognome e nome dell'oncologo di riferimento.

Sarete ricontattati direttamente da **Erica** per fissare la data dell'appuntamento per il consulto.



in collaborazione con:

**CENTRO SERVIZI  
PER IL TERRITORIO**

Solidarietà e Sussidiarietà

NOVARA - VCO