

belleza 
*Por una
buena causa*



Vencer al espejo

La piel, el pelo y las uñas sufren durante los tratamientos contra el cáncer. Y esos cambios físicos no son banales: dicen los expertos que ***verse bien ayuda a superar la enfermedad***. Explicamos cómo cuidarse por fuera cuando el mal ataca por dentro.

Texto María Fernández-Miranda / Foto Daniel Jackson

a Rebeca Martínez le diagnosticaron un cáncer de mama el pasado diciembre. Estaba embarazada de 12 semanas. Esas Navidades, cuando volvió a casa, solo contó a sus padres la parte buena: que esperaba un hijo, el primero. Antes de hacer saltar las alarmas, tenía que tomar la decisión más difícil de su vida. Los médicos le plantearon dos alternativas: abortar, extirpar el bulto detectado en la mama derecha e iniciar el tratamiento oncológico de inmediato, o bien seguir adelante con la gestación y posponer la cura, para lo cual habría que quitarle el pecho entero por precaución. Eligió lo segundo. «Saber que estaba embarazada me daba fuerzas. El bebé se convirtió en mi motivación para luchar», explica. Desde que le comunicaron la noticia, Rebeca, de 35 años, ha vivido una montaña rusa emocional. Su hijo nació totalmente sano hace cuatro meses; semanas antes, su novio y padre del niño le pidió matrimonio; después, ha estado inmersa en los ciclos de quimioterapia; ahora empieza con la radio y está a la espera de someterse a una reconstrucción mamaria. Con esta impactante trayectoria y visto desde fuera, sorprende que sea esto lo que le hace llorar: «Ya me había crecido el pelo y ahora

otra vez se me caen mechones enteros, lo llevo fatal. Encima, estoy hinchada y la piel se me seca muchísimo...».

Lo que expone Rebeca no es ninguna friolera, sino el sentimiento habitual entre las mujeres que lidian con un tumor. «Firmarían por pasar desapercibidas. Aunque estén mal por dentro, al menos por fuera quieren recuperar la normalidad lo antes posible», señala Maite Beleña, bióloga y responsable de la Unidad de Oncología Estética de la Clínica Dermatológica Internacional. Un reto difícil, ya que el cáncer deja su huella externamente: caída del cabello, pérdida de cejas y pestañas, debilitamiento de las uñas... La piel también sufre, y mucho, «porque es un tejido cuyas células están en continua y rápida división, lo que explica la toxicidad cutánea frecuente en las →

“La piel es un tejido cuyas células están en continua y rápida división, lo que explica la **toxicidad cutánea** de la quimioterapia”, explica la dermatóloga Agnès Gadroy.

10 consejos de belleza

quimioterapias convencionales», subraya la dermatóloga Agnès Gadroy en un informe facilitado por Avène. Combatir todos esos frentes mientras llega la curación definitiva es esencial. «Existen muchos estudios que prueban la mejoría de aquellas personas que siguen cuidados estéticos durante su proceso de cáncer», apunta Beleña. Por eso, la clínica en la que ella trabaja, famosa por su dominio de las técnicas de rejuvenecimiento, acaba de volcarse en una faceta completamente nueva: «Queremos dar facilidades a quienes padecen o han padecido un cáncer. Por ejemplo, explicarles qué ingredientes cosméticos pueden utilizar. A todos nos preocupa envejecer, pero en esta situación el deterioro suele ser mucho más rápido, lo cual supone un duro golpe. El objetivo final es recuperar la autoestima».

De autoestima habla también Pilar Cairó, licenciada en Farmacia y directora de un programa pionero en España, denominado *Ponte guapa, te sentirás mejor*. Se trata del equivalente al *Look good, feel better* que nació en Estados Unidos en 1989 y actualmente se desarrolla en 25 países. La iniciativa parte de la asociación de fabricantes de cosméticos de cada nación (en nuestro caso, Stanpa) y consiste en ofrecer talleres gratuitos de maquillaje y cuidado de la piel. «Transmitimos a las pacientes la importancia de no aislarse ni abandonarse. Queremos que se vean lo suficientemente bien como para seguir saliendo y quedando con sus amigos», dice Cairó. ¿Y eso cómo se logra? Con gestos sencillos pero capaces de operar el gran cambio: «Les enseñamos a hidratar la piel y darle color, devolver la luz a la mirada, dibujar las cejas con un simple lápiz... Muchas de las participantes llegan aquí con pocas ganas y salen con otro ánimo». Tan loable proyecto no sería posible sin la colaboración de 24 compañías cosméticas que ceden los productos empleados en los talleres. De hecho, la industria española de la belleza se está mostrando especialmente activa

1. Lavarse la cabeza con un champú neutro.

2. Rasurar el pelo en cuanto empiece a caer.

3. Usar pañuelos de algodón o pelucas (siempre que estas no vayan pegadas al cuero cabelludo).

4. Aplicar diariamente un protector solar en el rostro, el escote, los brazos...

5. Evitar las pestañas postizas.

6. Dibujar las cejas con la ayuda de un lápiz.

7. Dar volumen a las pestañas con una máscara marrón o negra.

8. Limpiar la piel con agua templada y jabones suaves.

9. Renunciar a las lacas de uñas y los quitaesmaltes.

10. Beber mucha agua y utilizar cremas hidratantes que no resulten agresivas.

Más inf.: Guía de Autocuidado (*se puede descargar en www.angelanavarro.net*)
y Guía General de la Belleza de la Fundación Stanpa (*www.ponteguapatesentirasmejor.es*)

en la lucha frente al cáncer de mama. Destaca el empeño del grupo Estée Lauder por no abandonar la batalla que en su día inició la hoy fallecida Evelyn Lauder, nuera de Estée y creadora (en 1993) de la Breast Cancer Research Foundation, un organismo para el que se pretende recaudar este año en todo el mundo cinco millones de dólares a través de la venta de sus productos *rosas*. La fundación tiene becados a 150 científicos, dos de ellos españoles (los doctores Joaquín Arribas y Josep Baselga) y en nuestro país apoyará un proyecto de investigación de la Asociación Española Contra el Cáncer.

Pero Estée Lauder no es la única empresa cosmética implicada en la causa. Essie organiza una *maratón de manicuras* a través de la cual recaudará dinero para la Fundación Cris; Natura Bissé ofrece tratamientos gratuitos a

“Transmitimos a las pacientes la importancia de **no abandonarse**”, dice Pilar Cairó, directora del programa ‘Ponte guapa, te sentirás mejor’.

las pacientes de varios hospitales; Avon reúne fondos a través de su campaña *100.000 deseos contra el cáncer de mama*; Opi y ghD venden ediciones *pink* de sus esmaltes y planchas de pelo, respectivamente... Esta corriente solidaria es sin duda una buena noticia, pero también lo es el hecho de que cada vez existan más productos de belleza adaptados a las necesidades de estas pacientes. Como los de M2Beauté, unos sueros para las pestañas y las cejas dirigidos a las mujeres sanas, aunque han acabado por ser grandes aliados de las que pasan por la quimioterapia. «Colaboramos con varios oncólogos. Hemos visto casos de personas que cinco años después del tratamiento aún no habían recobrado sus pestañas y cejas. Con nuestros productos les han vuelto a crecer en pocos meses», asegura la farmacéutica Nicola Seyda, de M2Beauté. La estética oncológica ha ido avanzando en →

Cosmética aliada

Texturas suaves, fórmulas calmantes, envases prácticos... Hemos buceado en la industria de la belleza con el fin de detectar los productos aptos para las pacientes oncológicas. Atención: antes de utilizarlos, es imprescindible consultar con el médico.

1. Lápiz de ojos marrón *Perfect Eyes* (14,50 €), de **Sensilis**. **2.** Cosmético multiusos para las pestañas (por un lado, gel de crecimiento; por el otro, máscara) *Lipocils&Black* (30 €), de **Talika**. **3.** Aceite para las manos *Hemp Hand Oil* (9 €), de **The Body Shop**. **4.** Bálsamo de Labios (9,50 €), de **Kiehl's**. **5.** Roll-on relajante *Stress-Fix Concentrate* (23 €), de **Aveda**. **6.** Sérums para el crecimiento de las pestañas *M2 Lashes* (145 €), de **M2Beauté**. **7.** Hidratante con alta protección solar *Anthelios Ka SPF 100* (21 €), de **La Roche-Posay**. **8.** Píldoras para fortalecer el cabello (49,95 €), de **Viviscal**. **9.** Neceser, de **Louis Vuitton**. **10.** Leche Corporal *Ultra-Nutritiva* (31,80 €), de **Farma Dorsch**. **11 y 12.** Ampolla con activos y crema *Adapta* (a partir de 25 €), de **Ángela Navarro**. **13.** Aceite reparador *Skin Rescue Oil* (45 €), de **The Organic Pharmacy** (a la venta en Bomonde). **14.** Limpiador facial *Redness Soothing Cleanser* (27,25 €), de **Clinique**. **15.** Bálsamo de cejas *Caléndula Eyebrow Elixir* (24 €), de **The Lab Room**. **16.** Serum calmante para el cuero cabellado *Sensinol* (15,92 €), de **Ducray**.





Tienda de cosmética del centro Ángela Navarro (Madrid).

Direcciones útiles

PELUCAS. SUJETADORES PARA MASTECTOMÍAS Y CUIDADOS DE ESTÉTICA ONCOLÓGICA

Ángela Navarro

Dónde: Ayala, 26, Madrid.

Tel.: 915 77 29 56

TRATAMIENTOS PARA EL CRECIMIENTO DE LAS CEJAS

Caturla Centro Capilar

Dónde: Pintor Lorenzo Casanova, 56, Alicante.

Tel.: 965 92 03 42

RITUALES FACIALES ADAPTADOS A LAS PACIENTES

Espartati

Dónde: Las Fuentes, 4, Soria.

Tel: 975 21 17 43

Saurina

Dónde: Provenza, 282, Barcelona.

Tel.: 934 19 51 15

ASESORAMIENTO Y TRATAMIENTOS DE PIEL Y PELO

Clínica Dermatológica Internacional

Dónde: General Díaz Porlier, 93, Madrid.

Tel.: 914 44 97 97

PAÑUELOS Y SOMBREROS APTOS PARA QUIMIOTERAPIA

Moe

Dónde: Luchana, 6, Madrid.

Tel.: 914 45 67 06

TALLERES GRATUITOS DE CUIDADO DE LA PIEL Y MAQUILLAJE

Fundación Stanpa

Dónde: Hospitales Gregorio Marañón, Puerta del Hierro, La Paz, 12 de Octubre (Madrid); Sant Pau, Duran y Reynals, Germán Trias y Pujol (Barcelona); Josep Trueta (Gerona); Virgen de Altagracia (Ciudad Real) y Río Ortega (Valladolid).

PRÉSTAMO DE PELUCAS

Picam

Dónde: Gran Vía de las Cortes Catalanas, 247, Barcelona.

Tel.: 672 02 14 03

HIDRATACIONES Y MASAJES GRATIS

Natura Bissé

Dónde: Mutua y Hospital de Terrassa, Hospital Sant Pau (Barcelona), y oncologías de Terrassa y Barcelona.

BUSCADOR DE PRODUCTOS DERMATOLÓGICOS

Portal IDermo

Dónde:

www.idermo.es

RECONSTRUCCIÓN MAMARIA

Dr. Antonio de la Fuente-

Dónde: Clínica de la Fuente. Pinar, 15, Madrid.

Tel.: 915 63 84 64

Dr. Antonio Tejerina

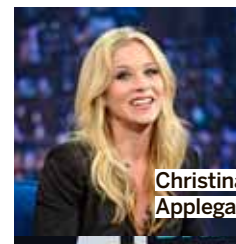
Dónde: Centro de Patología de la Mama. José Abascal, 40, Madrid.

Tel.: 914 47 46 21

“A mi primera paciente le preguntaban en el hospital por qué ella estaba más **guapa que nadie**”, recuerda Ángela Navarro, pionera de la estética oncológica.

nuestro país desde que, hace casi dos décadas, Ángela Navarro inició este camino prácticamente en solitario. «Por aquel entonces, yo hacía unos 90 desfiles al año como peluquera. Una periodista de moda con la que solía trabajar, Ana Muñoz, vino a mi centro y me dijo que tenía cáncer. Empezamos a hacerle tratamientos de belleza. Cuando iba al hospital, la gente le preguntaba por qué ella, que también se estaba sometiendo a la quimio, estaba más guapa que nadie», relata Ángela. Así fue como esta conocida profesional de la estética empezó a formarse con oncólogos, dermatólogos, psicólogos... «Al principio me llegaban las pacientes con pelucas y, al intentar quitárselas, les arrancaba la piel, porque las llevaban pegadas», recuerda. Navarro alerta de que todavía queda mucho por hacer, «porque han salido innovadores tratamientos contra el cáncer que son mejores pero tienen nuevos efectos secundarios, como brotes alérgicos». Todo esfuerzo es poco con tal de lograr lo que una mujer le trasladó a Pilar Cairó al salir de uno de los talleres de Stanpa: «Al fin puedo volver a mirarme al espejo».

(Mientras escribo este reportaje recibo varios Whatsapp de Rebeca. Me envía fotos de su precioso bebé y retratos de ella misma tomados durante el último año: con pañuelo y barriga de seis meses, con peluca rubia, totalmente calva... A pesar de los radicales cambios físicos, sigue estando guapísima –siempre he pensado que se da un aire a la actriz Cameron Diaz-. Antes de cerrar la aplicación echo un último vistazo a las imágenes y de pronto caigo en un detalle: en casi todas, Rebeca aparece haciendo el signo de la victoria.) ■



Christina Applegate



Kylie Minogue



Sonsoles Suárez

Bellas a pesar del cáncer

El de Angelina Jolie es el caso más conocido, pero no el único. Actrices, periodistas, cantantes y modelos han demostrado que se puede luchar contra esta enfermedad por dentro y por fuera.



Cynthia Nixon



Sandra Ibarra



Angelina Jolie