

S
K
E
E
M

«Después de superar un cáncer de mama, ya no le tengo miedo a nada»
MELISSA ETHERIDGE

Cosmética CON LAZO ROSA

El cáncer de mama todavía no tiene cura, pero sí respuestas: 816 fármacos experimentales, técnicas quirúrgicas menos agresivas, tatuajes reconstructivos y talleres. Varios expertos nos dan las claves y tres famosas se solidarizan con esta lucha con motivo del Día Mundial de esta enfermedad.

TEXTO — SALOMÉ GARCÍA FOTOS — ROCÍO RAMOS

Aída Folch

Actriz, 27 años

Vive pegada a una maleta y no sabe si mañana rodará en español, inglés o francés. Acaba de regresar de Rumanía, donde ha participado en *Nameless*, de Brian Thurman. Y está a punto de estrenar *Fuego*, de Luis Marías, donde coincide con José Coronado. Su próximo proyecto: el nuevo largo de Jesús Corbacho y Juan Cruz.

Pese a que aún es joven para estar en edad de riesgo de cáncer de mama (a partir de los 45 años) reconoce seguir a rajatabla sus revisiones ginecológicas. «A las actrices jóvenes se nos exige muy buena imagen. Lo reconozco: temo que algo cambie de manera radical mi aspecto. Quizá el problema sea que le damos demasiada importancia al físico».

DE

l éxito del lazo rojo del sida les sirvió de inspiración para otra lucha, la del cáncer de mama. A principios de los años 90, la fundación National

Breast Cancer Awareness Month (NBCAM) adoptó uno rosa como estandarte y símbolo de su campaña de recaudación de fondos para la investigación sobre esta dolencia. ¿Y por qué rosa? Porque se relaciona con la mujer, con la feminidad.

Mañana se celebra el Día Mundial del Cáncer de Mama y esta insignia inundará medio planeta, ya sea en forma de pancarta o simplemente de broche en la solapa (aecc.es). Esta temida enfermedad aparece cuando las células mamarias comienzan a dividirse de manera incontrolada hasta formar un tumor. «No hay un único cáncer de mama, sino cuatro, y cada uno tiene un tratamiento diferente. Que sea de un tipo u otro depende de si el crecimiento desordenado de estas unidades malignas está condicionado por los estrógenos, de lo rápido que se reproduzcan y de su capacidad para invadir otros tejidos sanos. Es lo que explica que no a todas las mujeres se las trate con radioterapia o quimioterapia», revela la oncóloga María Jesús Plá, del Hospital de Bellvitge, en Barcelona (bellvitgehospital.cat).

01. A toda máquina

Laboratorios, oncólogos e ingenieros industriales colaboran para plantarle cara. Un análisis de la consultora GBI Research revela que es la patología con mayor número de medicamentos en desarrollo. En concreto, existen 816 en investigación. «Los que superan los tests internacionales pasan a ser incorporados a los tratamientos financiados por la sanidad pública», explica Plá. «Además, los investigadores de las Unidades de Mama de los hospitales prueban constantemente otros experimentales. Las mujeres cuyo tumor coincide con el que se intenta combatir pueden someterse voluntariamente a quimioterapia con esos medicamentos y sin coste alguno», informa Plá.

El último hito es el Pertuzumab (comercializado con el nombre de Perjeta), un fármaco capaz de alargar en un 34% la supervivencia de pacientes con HER2 Positivo con metástasis, uno de los cánceres más agresivos.

Otra buena noticia: desde hace unos meses, se puede aplicar radioterapia mientras se extirpa el tumor. «Se tardan 35 minutos y esta solución equivale a cinco sesiones de *radio*; es decir, a unas cinco semanas», apunta Plá.

Lima de uñas de OPI (25 €, de venta con el pack especial Pink of Hearts).

02. Evitar la hinchazón

En el quirófano, a veces también se tienen que quitar los ganglios axilares, una operación que puede derivar en problemas de drenaje e hinchazón en las extremidades. Este problema afecta al 30% de las 11.000 mujeres que se someten a una mastectomía cada año en España, según datos de la Sociedad Española de Cirugía Plástica Reparadora y Estética (SECPRE). El líquido estancado puede endurecerse y reducir la movilidad. «Con masajes de fisioterapia, se reduce entre un 80% y un 100% del edema. Las sesiones son largas: unas cuatro horas diarias durante casi dos semanas», revela el fisiólogo Curro Millán, del Instituto Fisiomédico (institutofisiomedico.com, 500 € la semana). El experto también trata las cicatrices de la mastectomía para acelerar su curación.

03. Solidaridad en rosa

La aparición en los medios de famosas como Terelu Campos o Kylie Minogue reconociendo su lucha contra esta enfermedad la ha desestigmatizado. El mensaje: «Del cáncer se sale». También ayuda la multiplicación de campañas solidarias. La Carrera de la Mujer en distintas ciudades españolas recaudó este año 100.000 euros. Desde su primera edición en 2004, ha recolectado un total de 470.000 euros, que se destinan a la Asociación Española Contra el Cáncer (AECC). Varias firmas lanzan cada octubre ediciones rosas y solidarias de sus cosméticos. Astor aportará 32.000 euros a la AECC en 2014. Estée Lauder, por su lado, ha donado más de 38 millones de euros a The Breast Cancer Research Foundation desde 1994.

Retrato robot. El cáncer de mama es el tumor maligno más frecuente entre las mujeres de todo el mundo. En España, cada año se diagnostican 25.000 nuevos casos y su incidencia crece a un ritmo de entre un 2% y 3% anual. Las razones de este incremento podrían estar relacionadas con la maternidad tardía, que retrasa la madurez de la mama, y los malos hábitos de vida. El 83% lo supera.

04. Más allá de la estética

«Para el bienestar emocional, no basta con derrotar al cáncer. Tras la cirugía, y en la medida de lo posible, es fundamental recobrar la anatomía. Llevo muchos años trabajando con pacientes de cáncer y que se vean guapas repercute positivamente en su salud psicológica. El optimismo puede favorecer la cura», opina Ángela Navarro, especialista en estética oncológica (angelanavarro.net).

★ **Palabra de cirujano.** Aunque no siempre es posible por razones terapéuticas —determinadas por el oncólogo— o logísticas —falta de cirujanos plásticos en el hospital—, lo ideal es extirpar el tumor y reconstruir la mama en una misma intervención. «Ayuda a superar el trauma. Sin embargo, es importante dejar claro que los resultados de esta operación no son tan estéticos como con los de una simple mamoplastia», informa la cirujana plástica Isabel de Benito, de la Clínica Porcuna & De Benito (porcunadebenito.com).

El estado de la piel condiciona la cirugía. «La prótesis se implanta sin demasiados problemas cuando existe suficiente tejido sano. No obstante, la quimioterapia puede afectar a la elasticidad. En este caso, se pone un expansor provisional en la cavidad mamaria.

Se trata de un implante vacío que se va rellenando poco a poco de suero para que la dermis se estire», explica el doctor Antonio de la Fuente (clini-cadelafuente.es). La reconstrucción la cubre la sanidad pública. En la privada, ronda los 4.500 euros.

★ **¿Qué es el 'tittoing'?** «Algo tan simple como cambiarse de ropa en el gimnasio puede convertirse en una experiencia traumática cuando no se tienen areola y pezón, nos puede hacer sentir incómodas», comenta Sara Ortuzar, especialista en tatuaje reconstructivo. Ortuzar es una pionera en reproducir con tinta estos dos rasgos de la fisonomía (310 €, sara-ortuzar.com). «Debe ser un médico quien determine si se puede realizar el *tittoing*. Normalmente se debe esperar hasta que la zona esté recuperada. Si hay cicatrices, deben transcurrir al menos dos meses para que desaparezca el color rosáceo», explica. Se emplean tintas en tonos maquillaje. «Primero, se realiza una prueba de alergia, aunque no suelen dar reacción. Luego, en una sesión, se dibuja la anatomía y, combinando varias tonalidades, se logra un efecto 3D para el pezón. Tras un mes, se da una última pasada para matizar».

★ **Enmarcar las miradas.** Si la caída del pelo angustia, la pérdida de cejas y pestañas a veces supone un *shock*, pues desdibujan las facciones y puede cambiar la expresión. Para contrarrestar los efectos de la quimioterapia, un producto revitalizador a base de swertia japónica, ginseng y caléndula, aplicado en la base de las pestañas y sobre las cejas, fortalece y evita que se quiebren (Eyelash Conditioner de Revitalash, 131 €).

05. A flor de piel

La dermis se irrita con los tratamientos oncológicos. «Se vuelve hipersensible, se deshidrata y se llena de manchas. Además, se vuelve cetrina», describe Navarro. «En casos de extrema sequedad, se puede mezclar una crema intensiva a base de ácido hialurónico en máxima concentración con un cosmético calmante de aloe vera y árnica. Esta mascarilla contribuye a la regeneración de los tejidos. Se aplica en el rostro, se tapa con una gasa y se deja actuar durante 24 horas», aconseja Cayetano Gutiérrez, director de SkinClinic (skinclinic.es). «En la rutina de higiene facial diaria conviene evitar las limpiadoras y decantarse por un agua micelar. Y no olvidarse nunca de protegerse con una crema solar de 50 SPF», indica Leonor Prieto, directora científica de los laboratorios La Roche-Posay.

★ **Tomar apuntes.** La AECC organiza talleres gratuitos de maquillaje y asesoría de imagen. Dan trucos y enseñan a disimular los efectos secundarios de la *quimio*. Algunos se desarrollan de forma fija en hospitales de toda España. Otros son esporádicos y se celebran en centros cívicos. En todos ellos participan voluntarios cualificados. Cuentan, además, con el apoyo de marcas como La Roche-Posay. Toda la información en aecc.es.

Técnicas de camuflaje

SIN MIEDO AL PINCEL



CEJAS NUEVAS
Carmina Barrajón,
maquilladora

«Se redibujan, respetando su forma, con un pincel biselado y pigmentos en polvo. No es preciso que sea específico para cejas, se puede usar sombra marrón grisácea. El negro endurece los rasgos», explica Barrajón, de la Junta Provincial de Madrid.



EFEECTO PESTAÑAS
Ana Bermejo,
experta

«Es preferible no aplicar postizos en esta zona, porque el pegamento puede dañar la piel del párpado, muy delicada. El efecto óptico se logra con un trazo grueso de *eyeliner* de punta no muy dura», afirma Ana Bermejo, del Hospital Puerta de Hierro.



ENCENDER LA LUZ
Victoria Vidal,
monitora

«Para evitar el tono amarillento y las manchas, se aplica una base fluida o una *BB cream* con agua termal, que ilumina e hidrata a la vez. Mejor evitar los productos en polvo, pues resecan», asegura Victoria Vidal, del Hospital Severo Ochoa.



01. Aceite de rosa mosqueta de SkinClinic (55 €).
02. Suero Advanced Night Repair de Estée Lauder (108 €).
03. Serum Intral de Darphin (63 €).

Cristina Tosio

Modelo, 30 años

Lo mismo protagoniza un catálogo de Uno de 50 que se marcha a Ibiza a pinchar junto a su amiga, la *dj* Babykat. «Debemos aprovechar cada momento. A todos nos puede tocar... Mi hermano padeció leucemia. La superó y ahora está bien». Y añade: «Lo único positivo de esa mala experiencia es que nos fortaleció como familia. Hoy estamos más unidos».

Admira la entereza de las pacientes. «Los efectos de la quimioterapia requieren fortaleza. Las pacientes lo son: la mayoría se maquilla, se viste con un pañuelo y sale a la calle. Hace poco coincidí con Bimba Bosé en una fiesta. Acababa de superar un cáncer de mama y allí estaba, pinchando, muy orgullosa de su cuerpo».

LA AECC ORGANIZA TALLERES GRATUITOS DE MAQUILLAJE PARA DISIMULAR LOS EFECTOS DE LOS TRATAMIENTOS

EL 74,99% DE LAS MUJERES QUE SUFREN UN TRAUMA RELACIONADO CON SU IMAGEN LO SUPERA TRAS UN TRATAMIENTO CAPILAR



Nuria Roca

Periodista, 42 años

Lleva años participando de manera desinteresada en campañas de concienciación contra el cáncer. «Aunque no lo he sufrido personalmente, todos tenemos amigos o conocidos que sí». Es defensora acérrima de la investigación. «Me enfada que los recortes en presupuesto se lleven por delante estudios clínicos que podrían terminar en una cura».

Actualmente, dirige y presenta el programa matinal *Lo Mejor que te puede pasar* en Melodía FM. Como profesional de la información, valora positivamente que famosas como Terelu Campos compartieran abiertamente su dolencia desde la televisión. «Es inspirador y anima».

06. Con la cabeza bien alta

Empezó a sentirse recuperada cuando volvió a crecerle el cabello. Kylie Minogue colgó en Internet, unos meses después del inicio de su enfermedad, una fotografía donde aparecía sonriente y con un incipiente cabello castaño de apenas un centímetro de largo.

La alopecia es una de las consecuencias más evidentes de esta dolencia, pero no siempre ocurre. ¿Por qué? «Los distintos tipos de cáncer se tratan con técnicas específicas y cada una tiene un efecto concreto en las células capilares», aclara la doctora Plá. La quimioterapia no hace distinciones, frena la multiplicación de las células cancerosas, pero también detiene la renovación de los folículos pilosos. En algunos casos, solo se afina la fibra capilar, no se cae. El resultado es poco volumen y una sensación óptica de despoblamiento. La radioterapia, en cambio, solo afecta al pelo en la zona donde se irradia: en pacientes de mama, daña el vello de las axilas.

★ **Empezar de nuevo.** La buena noticia: la calvicie suele ser transitoria; acabado el tratamiento, brota la cabellera. Eso sí, es posible que cambie de color o de textura. Algunos pacientes pasan de pelo rizado a liso o viceversa. Es un buen momento para fortalecer el crecimiento y multiplicar la densidad con protocolos basados en el láser (80 €, en IMD. imdermatologico.com) capaces de estimular la microcirculación. Otra alternativa es la bioestimulación con plasma rico en plaquetas (150 €, en IMD. imdermatologico.com).

★ **Arriba la autoestima.** El 83,33% de las pacientes sufre un trastorno de ansiedad relacionado con su aspecto en algún momento de la medicación, según un estudio del IMD. «A algunas mujeres les agobia más la caída del pelo que la pérdida de un pecho, depende de cada caso», revelan desde este instituto médico. Tres meses después de someterse a un tratamiento capilar, el 74,99 % supera el trauma. «Lo primero que se trabaja es la autoconfianza. Muchas viven ese estado como una pérdida de identidad y un obstáculo en sus relaciones personales. Las prótesis capilares las ayudan», explica Bermejo.

★ **A la cabeza.** «Si se opta por la continuidad y para que no se note la diferencia, sugiero encargar una peluca antes de la *quimio*. Sin embargo, muchas prefieren aprovechar y atreverse con un cambio radical. He conocido a pacientes con el pelo corto que optan por una peluca larga», revela Bermejo. Existen distintos tipos de postizos en el mercado. «Aunque se puede comprar cualquiera, recomiendo adquirir uno oncológico. Estos modelos se ajustan con cintas interiores y no con productos adhesivos que pueden afectar al cuero cabelludo, ya de por sí sensible. No se notan».

Otra opción es el sistema de integración capilar. «Las mallas respetan el pelo superviviente y aportan mucha densidad», aseguran en el IMD (desde 1.200 €).

★ A lo Grace Kelly.

Los turbantes son una buena alternativa. Sobre todo en verano, cuando el calor puede ser asfixiante para lucir una peluca. «Existen modelos con volumen incorporado que simulan el del pelo recogido. Además, para lograr una mayor naturalidad, se les pueden coser falsos flequillos, patillas y melenas que sobresalgan de la parte inferior», afirma Navarro. También sirven los pañuelos convencionales. «Para que no se escurran, se asientan sobre una cinta o un gorro», recomienda Bermejo. Luego, imaginación al poder: anudado atrás tipo pirata, en la coronilla, solos o combinando dos de varios estampados... «Es posible ornamentarlos con flores o combinarlos con sombreros».

★ **Redoblar los cuidados.** El cuero cabelludo suele irritarse durante el tratamiento. «Hay que mantenerlo hidratado en todo momento. Si se reseca, cabe la posibilidad de que aparezcan pequeñas heridas», advierte Bermejo. Se nutre con hidratantes de rostro con ácido hialurónico. «Pero también debemos dejarlo respirar y quitarnos la peluca cuando sea posible. Algunas pacientes optan por dormir con gorros de algodón para evitar la sensación de frío». Cuando no hemos perdido todo el cabello, se debe huir de peinados tirantes, como coletas o moños altos, acentúan la caída. Tampoco conviene teñirlos y se debe lavar con champús de pH 5,5, sin parabenes.



Peluca sintética de Ángela Navarro (350 €).



Pañuelo de Roberto Verino (60 €, en Ángela Navarro Madrid).



Caja edición Living Pink de Birchbox (24,95 €).



El libro *El álbum de mamá se llama MAMA* se distribuirá en hospitales y asociaciones de pacientes de España.

Lenguaje infantil. No es fácil explicar a un niño por qué su madre va tanto al hospital, se le cae el pelo o está siempre cansada. *El álbum de mamá*, editado por Novartis, ayuda a los padres a responder a sus preguntas en forma de cuento ilustrado.