

La Collana del Girasole

La caduta dei capelli



AIMaC

INFORMA PER AIUTARE
A VIVERE CON IL CANCRO

n. 15

LA CADUTA DEI CAPELLI

INDICE

Introduzione	4
La chemioterapia e la caduta dei capelli	5
La caduta dei capelli si può prevenire?	6
La radioterapia e la caduta dei capelli	8
Il vostro stato d'animo	9
Consigli pratici	11
La scelta di una parrucca o di un toupet	12
Suggerimenti utili su come indossare la parrucca	13
Copricapo alternativi	14
Spostare l'attenzione	15

INTRODUZIONE

L'obiettivo del presente opuscolo, che ha carattere puramente informativo, è proprio quello di aiutarvi ad affrontare la possibilità di perdere i capelli in conseguenza del trattamento chemio- o radioterapico. Sia che lo leggiate voi stessi o un vostro parente/amico oppure un bambino malato di cancro, speriamo che possa riuscire a rispondere almeno in parte alle vostre domande e vi fornisca anche consigli pratici su come affrontare la caduta dei capelli.



LA CHEMIOTERAPIA E LA CADUTA DEI CAPELLI

La chemioterapia consiste nell'impiego di particolari farmaci anticancro, detti citotossici o antiblastici, per distruggere le cellule tumorali. Tali farmaci hanno l'effetto di aggredire le cellule neoplastiche inibendone in questo modo la crescita. Purtroppo, la loro azione distruttrice può estendersi anche alle cellule normali dell'organismo, compresi i bulbi piliferi. È questa la causa della caduta dei capelli, fenomeno cui si dà anche il nome di alopecia. A differenza delle cellule neoplastiche, però, le cellule normali si riformano rapidamente. Questo vuol dire che se perderete i capelli in conseguenza della chemioterapia, sappiate che ricresceranno non appena avrete concluso il trattamento. Prima di sottoporvi alla chemioterapia, il vostro medico curante discuterà con voi la possibilità che insorgano effetti collaterali, inclusa la caduta dei capelli. Non tutti i farmaci citotossici causano la caduta dei capelli e a volte tale fenomeno può essere così lieve da essere difficilmente riconoscibile. In altri casi, invece, si ha un'alopecia temporanea, che può essere parziale o totale. In altri ancora possono cadere anche le sopracciglia, le ciglia, i peli che ricoprono il pube e tutto il resto del corpo. L'entità dell'eventuale caduta dei capelli dipende dal farmaco o dalla combinazione di farmaci con cui viene attuato il trattamento, dal dosaggio e dal modo in cui il paziente risponde al trattamento.

Nel caso in cui la terapia provochi la caduta dei capelli, ciò si manifesta di solito nel giro di poche settimane dall'inizio, benché in alcuni casi possa evidenziarsi nell'arco di alcuni giorni. La prima cosa che noterete è che perdetevi più capelli di quanti ne cadano normalmente quando vi spazzolate, pettinate o fate lo shampoo. Più avanti vi diremo come prendervi cura dei capelli nel corso della chemioterapia.

La caduta dei capelli si può prevenire?

A volte la quantità di farmaco/i che raggiunge i follicoli piliferi si può ridurre raffreddando il cuoio capelluto con l'applicazione del cosiddetto 'casco di ghiaccio', un espediente che riesce a limitare, e in alcuni casi anche a prevenire, la caduta dei capelli. Il metodo varia da ospedale a ospedale. La versione più semplice consiste nell'avvolgere la testa con degli asciugamani tra i quali è stato sistemato del ghiaccio. Un quarto d'ora prima di procedere alla chemioterapia, si fascia la testa con delle bende bagnate con acqua fredda, avendo l'accortezza di proteggere le orecchie per evitare che prendano freddo; quindi si applica il "casco" che viene tenuto fermo con una fasciatura. Il paziente deve tenerlo per tutta la durata della sessione di trattamento e per un'ora dopo la sua conclusione.

6



Alcuni ospedali attuano ora dei metodi più sofisticati. Si può usare, per esempio, una macchina mobile, simile ai caschi asciugacapelli di una volta, che immette aria fredda sul cuoio capelluto attraverso quello che assomiglia in tutto e per tutto al casco asciugacapelli; un altro metodo disponibile oggi sul mercato consiste nell'applicazione di un gel, che rimane freddo per un lungo periodo e può essere applicato facilmente. In questo caso il bloccaggio avviene con il velcro.

Purtroppo, i 'caschi di ghiaccio' sono efficaci solo se usati con alcuni farmaci e possono essere addirittura controindicati per alcuni tipi di cancro. L'oncologo che vi ha in cura, il personale infermieristico del reparto in cui siete ricoverati o il personale AIMaC potranno darvi ulteriori informazioni sull'uso dei 'caschi di ghiaccio'.

I capelli ricresceranno dopo la chemioterapia?

La caduta dei capelli come effetto collaterale della chemioterapia è temporanea: i capelli cominceranno a ricrescere non appena il trattamento si sarà concluso. Potrebbe anche succedere che la ricrescita cominci prima della fine del ciclo di chemioterapia. All'inizio i capelli saranno molto sottili e radi, ma la capigliatura ritornerà folta come prima in un arco di tempo compreso tra tre e sei mesi. Potreste notare che i 'nuovi' capelli sono più ricci o più fini di come erano prima oppure di colore leggermente diverso.

LA RADIOTERAPIA E LA CADUTA DEI CAPELLI

8 La radioterapia consiste nell'uso di radiazioni ad alta energia per distruggere le cellule tumorali, cercando al tempo stesso di danneggiare il meno possibile le cellule normali. A differenza della chemioterapia, le radiazioni causano la caduta dei capelli solo nella zona irradiata. Per esempio, se la terapia radiante riguarderà la testa, cadranno i capelli; se siete affette da un carcinoma della mammella, l'irradiazione si estenderà all'ascella e quindi potranno cadere i peli ascellari. Prima di avviarvi al trattamento, il campo di irradiazione verrà delimitato tracciando dei segni sulla cute in modo che il tecnico di radiologia, che eseguirà il trattamento, possa sistemarvi nella giusta posizione e individuare il punto esatto sul quale le radiazioni dovranno essere erogate. I segni del centraggio sulla cute dovranno rimanere quanto più possibile visibili per tutta la durata del trattamento e non dovrete assolutamente provare a rimuoverli prima che questo sia concluso. Prima di applicare una qualsiasi lozione sulla cute, consultate il tecnico o il vostro oncologo per sapere se sono adatti.

I capelli ricresceranno dopo la radioterapia?

Dopo la radioterapia i capelli dovrebbero ricrescere completamente, anche se potrebbero non essere più così folti come in passato. Quanto tempo impiegheranno per ricrescere dipenderà dalla dose di irradiazione che avete ricevuto e dalla durata del trattamento. In media cominceranno a ricrescere entro sei-dodici mesi dalla conclusione del trattamento.

In alcuni casi la caduta dei capelli conseguente alla radioterapia potrebbe essere permanente oppure i capelli potrebbero ricrescere a chiazze anziché uniformemente. In tal caso, forse preferirete continuare ad indossare la parrucca o altra forma di copricapo. Il vostro oncologo o il tecnico di radiologia

discuteranno con voi la possibilità di caduta permanente dei capelli e altri effetti collaterali prima che il trattamento abbia inizio. AIMaC ha pubblicato due opuscoli sulla chemioterapia e sulla radioterapia che danno informazioni più dettagliate su queste metodiche terapeutiche, che saremo lieti di inviarvi se lo desidererete. Le stesse informazioni le potrete trovare anche in formato videocassetta.

IL VOSTRO STATO D'ANIMO

Molti individui, sia uomini che donne, attribuiscono grande importanza ai capelli ai fini della formazione della propria immagine e perderli può determinare emozioni forti quali rabbia e depressione. Rendervi conto del fatto che diventerete calvi potrebbe infliggere il colpo di grazia al vostro spirito che ha già dovuto sopportare lo stress e la sofferenza del trattamento. Inoltre, la mancanza dei capelli potrebbe essere la manifestazione che vi ricorda costantemente la malattia. Queste reazioni sono normali e spesso ci vuole molto tempo, oltre a forza e coraggio, per superare la caduta dei capelli. Le reazioni dei vostri cari possono essere altrettanto difficili da affrontare, in quanto potrebbero non sapere come reagire alla vostra caduta dei capelli. Se percepite il loro disagio, potreste compiere voi la prima mossa e iniziare parlando francamente del vostro problema. Una volta che vi sentiranno parlarne, potranno forse esservi di maggiore aiuto e sostegno. Se decidete di ricorrere alla parrucca o ad altre soluzioni, potreste chiedere consiglio ad un amico/a o parente perché vi aiutino a scegliere la più adatta a voi. All'ospedale conoscerete probabilmente altri malati che hanno vissuto un'esperienza analoga: costoro potranno spesso darvi consigli utili e indicazioni che hanno sperimentato individualmente per affrontare la situazione. Esistono molti rimedi pratici per aiutarvi a superare la caduta dei capelli che certo non saranno una bacchetta magica per risolvere il problema, ma potranno semplificarvi un po' la vita in un momento così delicato.

CONSIGLI PRATICI

- Tagliare i capelli corti prima di sottoporsi al trattamento può essere di aiuto in quanto evita la trazione sul cuoio capelluto dovuta al peso dei capelli lunghi.
- Se avete sempre avuto i capelli lunghi, potrebbe essere meno doloroso accorciarli poco alla volta per avere in tal modo il tempo di abituarvi alla nuova lunghezza. Tuttavia, nel momento in cui cominciano a perdere i capelli, alcuni malati preferiscono radersi a zero.
- Usare solo prodotti non aggressivi, quali shampoo per bambini, in modo da evitare che i capelli e il cuoio capelluto diventino secchi.

10

- Non fare permanenti o tinte per almeno sei mesi dopo la conclusione del trattamento in quanto richiedono l'uso di prodotti chimici aggressivi.
- Spazzolare i capelli con delicatezza - una spazzola morbida per bambini è la più indicata - soprattutto se il cuoio capelluto è sensibile.
- Non usare né phon né casco per capelli, in quanto il calore eccessivo potrebbe seccare troppo i capelli che sarebbero, quindi, più soggetti a spezzarsi.
- Non legare i capelli (treccie o code) in quanto la tensione dell'elastico potrebbe danneggiarli e, quindi, spezzarli.
- Non dormire con i bigodini.

- La sera, al momento di coricarsi, indossare una retina, un turbante o altro copricapo morbido per evitare che i capelli caduti si sparpolino sul cuscino.
- Non usare federe di nylon in quanto possono irritare il cuoio capelluto.
- Se il cuoio capelluto è secco, squamoso o vi dà prurito, usare un idratante delicato non profumato
- Usare borotalco al posto dei deodoranti profumati nel caso in cui siano caduti i peli ascellari.



LA SCELTA DI UNA PARRUCCA O DI UN TOUPET

12

Un modo pratico per camuffare la caduta dei capelli consiste nel fare uso di una parrucca o di un toupet. In passato la parrucca era considerata spesso fuori moda e non attraente. Oggi è possibile scegliere tra una vasta gamma di pettinature e colori, sia per uomo che per donna, che hanno un aspetto più naturale che in passato. In più le odierne parrucche sono molto facili da indossare. Sono disponibili, inoltre, parrucche in capelli naturali, sintetici e misti. Questo può essere un momento emozionalmente difficile in quanto siete costretti a prendere atto della realtà che state perdendo i capelli. Il personale dei negozi di parrucche capisce ciò che state provando e farà tutto il possibile per mettervi a vostro agio durante la prova. Forse preferirete farvi accompagnare da un parente o da un amico/a per aiutarvi nella scelta. Nessuno vi farà pressione perché decidiate subito e potrete rimandare l'acquisto fino a quando vi sentirete pronti. Se avete un bravo parrucchiere di fiducia, fareste bene a chiedere un suo parere prima di procedere all'acquisto. Alcuni malati preferiscono comprare la parrucca prima di aver perso completamente i capelli in modo da poter scegliere la pettinatura e il colore più simili ai capelli naturale. Ciò vuol dire anche che se la caduta dei capelli dovesse avere un ritmo più intenso del previsto sarete già preparati. Benché a volte possa costare di più, è preferibile comprare la parrucca in un negozio specializzato oppure dal parrucchiere. Anche i bambini malati di cancro perderanno i capelli se sottoposti a chemioterapia o radioterapia. Come per gli adulti, anche i loro capelli ricresceranno non appena il trattamento sarà concluso. Se i bambini non vogliono indossare la parrucca, alternative diffuse sono rappresentate da foulard, berretti e cappellini con la visiera come quelli che indossano i giocatori di baseball.

SUGGERIMENTI SU COME INDOSSARE LA PARRUCCA

Come evitare che si sposti

Una delle preoccupazioni più diffuse tra coloro che sono costretti a ricorrere alla parrucca è come evitare che questa si sposti. Esistono diversi metodi per tenerla ferma. Anche se una parrucca ben fatta che ‘calza’ bene dovrebbe tenersi da sola, sarete più tranquilli ricorrendo ad un’altra forma di fissaggio. I modi più comuni per fissare la parrucca al cuoio capelluto sono l’uso della colla e di un apposito nastro biadesivo da applicare ai lati della testa. In questo modo la parrucca non si sposterà. Quando ve la toglierete, avrete l’accortezza di strofinare delicatamente sulla cute un batuffolo di cotone imbevuto di solvente in modo da rimuovere ogni traccia di colla. È consigliabile cambiare frequentemente la posizione dell’adesivo per evitare che irriti la cute. La commessa/il commesso del negozio è chiaramente la persona più indicata per consigliarvi come fissare la parrucca e vi aiuterà a scegliere il metodo più adatto per il vostro caso. Per verificare se la parrucca è ben ferma al suo posto, basta piegarsi in avanti e scuotere la testa. In alcuni casi la fodera della parrucca può avere effetti irritanti sul cuoio capelluto; in tali casi è opportuno indossare un foulard di cotone leggero oppure una papalina (sono in vendita nei negozi di parrucche) per evitare il contatto diretto con la cute. Al momento dell’acquisto di una parrucca o di un toupet ricordatevi che, dal momento che i capelli cadranno, avrete bisogno di una misura più piccola. Date la preferenza ad un modello ‘taglia unica’ che si adatta a tutte le teste. Se avete un bravo parrucchiere di fiducia, potrebbe aiutarvi nella scelta, e se lo riterrete necessario, potrà ritoccare la parrucca che avete scelto. Di solito al momento dell’acquisto vengono consegnate anche le istruzioni per la manutenzione, ma se avete dei

dubbi potrete scrivere alla casa produttrice oppure rivolgervi al vostro parrucchiere. Le parrucche sintetiche sono meno costose di quelle in capelli naturali, oltre ad essere più leggere e più facili da mantenere. Essendo premodellate, si possono lavare, avendo l'accortezza di lasciarle asciugare lontano da fonti di calore; quando saranno ben asciutte saranno pronte da indossare. Si possono pettinare con la dovuta delicatezza e se necessario si può anche applicare la lacca. Durano circa nove mesi; evitare accuratamente il contatto con fonti di calore, per esempio una stufa a gas, in quanto fondono o si bruciano sfrigolando. Le parrucche di capelli naturali costano molto di più, ma hanno un aspetto più naturale di quelle sintetiche e durano di più. Tuttavia, devono essere trattate con più attenzione; per lavarle, potrebbe essere necessario rivolgersi al parrucchiere per uno shampoo e messa in piega professionali. Come già ricordato, tutte le parrucche sono corredate dalle istruzioni per l'uso che devono essere seguite scrupolosamente. Quando uscirete per acquistare dei capi di abbigliamento oppure per andare dal medico, indossate qualcosa che si sfilii facilmente come un cardigan o una camicia evitando capi che debbono essere sfilati dalla testa con il rischio di spostare la parrucca.

COPRICAPO ALTERNATIVI

La parrucca non è l'unico rimedio per camuffare la caduta dei capelli. I cappelli rappresentano un'alternativa molto diffusa e se ne trovano di tutte le fogge, stili e colori. Sono un accessorio di moda molto usato e sono pratici in quanto tengono la testa calda, oltre ad essere attraenti. I grandi magazzini hanno di solito un reparto ben fornito, ma ci sono anche i negozi specializzati. Provate e riprovate fino a che non trovate lo stile più adatto a voi! I foulard rappresentano un'altra alternativa. Sono disponibili in colori e materiali

diversi, sono leggeri e facili da indossare. Cotone, lana leggera e i tessuti misti sono preferibili, in quanto la seta e i tessuti simili tendono a scivolare con facilità. Anche i turbanti sono molto diffusi e comodi da indossare, soprattutto d'estate. Sono in vendita nei grandi magazzini oppure nei negozi che vendono parrucche. Noi abbiamo illustrato diversi tipi di copricapo, ma voi potreste decidere di non indossare niente e di mostrarvi senza capelli. Va benissimo: l'importante è fare ciò che vi fa sentire di più a vostro agio.

SPOSTARE L'ATTENZIONE

Quelli che riportiamo di seguito sono alcuni suggerimenti dati da malati che hanno vissuto l'esperienza di perdere temporaneamente i capelli. Potrebbero esservi utili. Spostare l'attenzione dai capelli mettendo in risalto altre caratteristiche.

- Spostare l'attenzione dai capelli mettendo in risalto altre caratteristiche. Truccarsi con un po' più di ombretto intorno agli occhi, fard e rossetto attirerà l'attenzione sul volto.
- Indossare camice, maglioni, cravatte ecc. in colori brillanti distoglie

15



l'attenzione dai capelli.

- Anche i gioielli possono servire allo stesso scopo - collane e catene mettono in risalto il collo mentre gli orecchini stanno bene con i cappelli e i foulard.

Nei primi tempi forse non avrete voglia di uscire e di continuare la vostra vita sociale, ma quanto più tempo starete con gli altri tanto più crescerà la fiducia in voi stessi e ciò a sua volta vi aiuterà ad affrontare la situazione.

Quando i capelli ricominceranno a crescere

Appena i capelli ricominceranno a crescere, saranno molto sottili, ma riguadagneranno gradualmente tutto il loro corpo. Appena saranno abbastanza lunghi da potere essere pettinati sarà anche possibile dare loro una linea e forse non avrete più voglia di indossare la parrucca. Spesso chi ha sempre avuto capelli lunghi riesce a trovare una pettinatura corta che si adatti al proprio viso. Il vostro parrucchiere dovrebbe essere in grado di aiutarvi a scegliere lo stile più adatto. Come abbiamo già ricordato, sarebbe opportuno evitare tinte e permanenti per almeno sei mesi dopo la fine del trattamento per non irritare la cute con le sostanze chimiche necessarie a questo scopo.