



GIULIA PENAZZI
ANGELA NOVIELLO



Beauty Book

CONSIGLI PRATICI DI COSMESI E MAKE-UP
PER LE PERSONE IN TERAPIA

Beauty Book

CONSIGLI PRATICI DI COSMESI E MAKE-UP
PER LE PERSONE IN TERAPIA



Copyright © 2020 by EDRA S.p.A.

EDRA S.p.A.

Via G. Spadolini 7

20141 Milano, Italia

Tel. 02 88184.1

Fax 02 88184.302

I diritti di traduzione, di memorizzazione elettronica,
di riproduzione e di adattamento totale o parziale
con qualsiasi mezzo, compresi i microfilm
e le copie fotostatiche, sono riservati per tutti i Paesi.

Chief Business & Content Officer

Ludovico Baldessin

Responsabile editoriale

Susanna Garofalo

Coordinamento editoriale

Francesca Fadda

Stampa: Jona srl - Paderno Dugnano (MI)

Pubblicazione realizzata con il contributo incondizionato
di Sandoz S.p.A.

Fuori commercio

eISBN 978-88-2145-390-8

La medicina è una scienza in perenne divenire. Nelle nozioni esposte in questo volume si riflette lo "stato dell'arte", come poteva essere delineato al momento della stesura in base ai dati desumibili dalla letteratura internazionale più autorevole. È soprattutto in materia di terapia che si determinano i mutamenti più rapidi: sia per l'avvento di farmaci e di procedimenti nuovi, sia per il modificarsi, in rapporto alle esperienze maturate, degli orientamenti sulle circostanze e sulle modalità d'impiego di quelli già in uso da tempo. Gli Autori, l'Editore e quanti altri hanno avuto una qualche parte nella stesura o nella pubblicazione del volume non possono essere ritenuti in ogni caso responsabili degli errori concettuali dipendenti dall'evolversi del pensiero clinico; e neppure di quelli materiali di stampa in cui possano essere incorsi, nonostante tutto l'impegno dedicato a evitarli. Il lettore che si appresti ad applicare qualcuna delle nozioni terapeutiche riportate deve dunque verificarne sempre l'attualità e l'esattezza, ricorrendo a fonti competenti e controllando direttamente sul riassunto delle caratteristiche del prodotto allegato ai singoli farmaci tutte le informazioni relative alle indicazioni cliniche, alle controindicazioni, agli effetti collaterali e specialmente alla posologia.

Finito di stampare nel mese di settembre 2020

Indice



1

CONSIGLI DI COSMESI

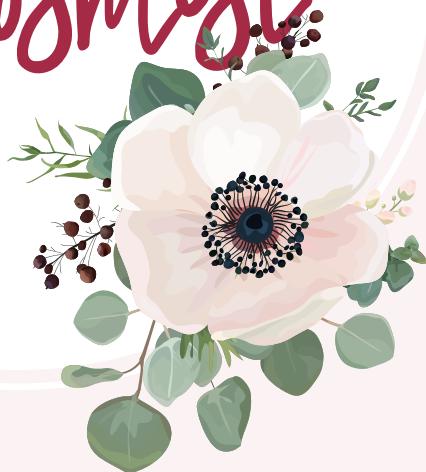
- _ Consigli di cosmesi pag. 5
- _ Consigli per la detersione del corpo pag. 8
- _ Partiamo dalla cicatrice pag. 10
- _ Radioterapia: cosa può accadere alla pelle e consigli per il supporto cosmetico pag. 11
- _ Se compare xerosi pag. 12
- _ Fissurazioni pag. 15
- _ Reazioni mani-piedi pag. 16
- _ Cura delle unghie pag. 17
- _ Rush/follicoliti, reazioni acneiformi pag. 18
- _ Alopecia pag. 20

2

IL MAKE-UP DURANTE LE TERAPIE ONCOLOGICHE

- _ Il make-up durante le terapie oncologiche pag. 23
- _ Il camouflage pag. 25
- _ Ciglia e sopracciglia pag. 28
- _ Occhi pag. 31
- _ Fard pag. 32
- _ Rossetto pag. 33

Consigli di Cosmesi



1



CONSIGLI DI COSMESI

COSA PUÒ ACCADERE DURANTE IL TRATTAMENTO ONCOLOGICO

Le cure oncologiche possono causare alterazioni dello stato fisiologico di cute, unghie e capelli, con vari livelli di intensità e gravità attraverso disagi estetici, fisici e psicologici, che si possono ripercuotere sulla qualità della vita. In alcuni casi, le reazioni cutanee sono così fastidiose da rendere difficoltoso addirittura svolgere le normali azioni quotidiane, pertanto diventa problematico lavarsi, muoversi, e persino indossare i vestiti abituali tanto il fastidio cutaneo è elevato.

QUALI SONO LE PRINCIPALI ALTERAZIONI CUTANEE DELLE TERAPIE ONCOLOGICHE

Le più frequenti sono disidratazione, desquamazione, fissurazioni, irritazione, comparsa di rossore o eruzioni di tipo acneiforme, alopecia, unghie fragili, spesse, distrofiche o discromiche.

PERCHÉ PRENDERSI CURA DELLA PROPRIA PELLE: A COSA SERVE IL COSMETICO

Usare il cosmetico giusto significa migliorare il comfort cutaneo e, di conseguenza, stare meglio fisicamente nella propria pelle si riflette anche sul lato psicologico. Inoltre, vedersi meglio influenza in maniera positiva sia il sistema nervoso sia quello immunitario.

QUALI SONO I COSMETICI CHE OCCORRONO PER UNA BEAUTY ROUTINE CORRETTA?

I prodotti cosmetici indispensabili sono quelli destinati all'igiene personale, all'idratazione e nutrimento, al trattamento della pelle arrossata, al camouflage e alla fotoprotezione.

QUALE COSMETICO È MEGLIO UTILIZZARE DURANTE LE TERAPIE?

POSso UTILIZZARE IL MIO SOLITO COSMETICO?



La pelle può manifestare importanti cambiamenti durante le terapie e non è detto che la tua beauty routine abituale vada ancora bene.

COME FACCIO A SCEGLIERE QUELLO GIUSTO?

L'ideale è farsi consigliare da un professionista.

QUALI CARATTERISTICHE DEVE AVERE IL COSMETICO?

I cosmetici devono essere prodotti dermatologici formulati per le pelli sensibili con una certezza sulla composizione. Formule semplici con una lista limitata di ingredienti, tutti con un ottimo profilo tossicologico, pochi estratti vegetali particolari, profumi delicati senza allergeni.

Devono essere testati dermatologicamente sulle pelli sensibili, meglio ancora se in cura con trattamenti oncologici. Devono esse testati anche per i metalli pesanti, in particolare quelli per il make-up.



QUALI SONO I PRODOTTI O GLI INGREDIENTI DA EVITARE?

- Bagnoschiuma colorati e profumati
- Tutti i detergenti troppo sgrassanti, che tirano e seccano troppo la pelle
- Shampoo non dermatologici
- Prodotti di marchi sconosciuti
- Prodotti per il make-up molto economici non testati su pelli sensibili
- Prodotti naturali ricchi di estratti vegetali e oli essenziali
- Tonici, dopobarba e deodoranti contenenti alcol

Eventualmente se sei molto sensibile puoi eseguire anche un test cutaneo di sensibilità personale sull'avambraccio. Applica una piccola quantità di prodotto sull'avambraccio e vedi se si manifesta arrossamento nell'arco di 10-15 minuti.

In ogni caso aggiungi alla beauty routine quotidiana un prodotto per volta, per verificare con gradualità la tua sensibilità cutanea.

Ricorda di fare attenzione anche ai detersivi per la biancheria, infatti rimangono sul capo e possono entrare in contatto con la pelle e irritare. Scegli detersivi iperdelicati e se puoi evita di utilizzare l'ammorbidente che non viene risciacquato.



POSSO STARE AL SOLE?

Ricorda che la pelle è molto più sensibile, evita il più possibile l'esposizione diretta alla luce solare senza protezione, perché i raggi ultravioletti aggravano l'infiammazione. Se non ti è possibile evitarla segui questi consigli:

- utilizza sempre una protezione solare con Spf 50+, dermatologica, mai una con Spf inferiore a 30;
- applica la protezione ogni due ore;
- evita sempre le ore più calde;
- non dimenticare collo e labbra;
- proteggiti con abbigliamento adatto: utilizza un cappello a falda larga, indossa gli occhiali;
- fai attenzione alle superfici riflettenti;
- idrata spesso la pelle e utilizza un buon doposole lenitivo e restitutivo.



CONSIGLI PER LA DETERSIONE



PAROLE D'ORDINE:

DELICATEZZA E NON SFREGARE

- Utilizza acqua tiepida. Ricorda che l'acqua, soprattutto se è molto calda, non solo aumenta l'arrossamento e l'infiammazione ma tende a disidratare la pelle.
- Non fare bagni frequenti e nemmeno prolungati.
- Utilizza un detergente oleoso oppure un gel detergente delicato a risciacquo. Il primo è più consigliato perché ha un'azione protettiva sul film idrolipidico naturale.
- Se hai la pelle molto irritata, oppure in estate se sudhi molto, fai un bagno in acqua tiepida con farina di avena o amido di riso senza utilizzare detergenti, sono ottimi decongestionanti e lenitivi naturali.
- Evita gli stress meccanici: detergi e asciuga senza sfregare la pelle. Tampona con tessuto in fibra naturale come cotone o lino.

COME DETERGERE IL VISO

Utilizza un latte detergente a risciacquo con una consistenza soffice, una mousse o un olio struccante per il viso. Le acque micellari non sono particolarmente consigliate, innanzitutto perché per utilizzarle occorre sfregare la pelle con una salvietta o un batuffolo di cotone; in secondo luogo perché andrebbero comunque sempre risciacquate in modo da non lasciare i residui sulla cute. Per detergere il viso è preferibile un prodotto con una texture morbida e soffice, da applicare direttamente con le mani e poi da risciacquare sempre con acqua tiepida, e tamponare con asciugamano di cotone o lino senza sfregare.

Se il trucco è waterproof, occorre utilizzare uno specifico struccante per gli occhi, formulato sempre con le caratteristiche descritte.

Fase 1



Inumidite le mani e applicate una piccola quantità di prodotto, aggiungere dell'acqua fresca o tiepida e frizionare le mani fino ad ottenere una soffice schiuma.

Fase 2



Fase 3



Risciacquare accuratamente il viso con acqua tiepida, per un minuto circa.

Fase 4



Asciugare il viso tamponando delicatamente un asciugamano di cotone o lino, senza sfregare.

Fase 5



Come tonico puoi vaporizzare un'acqua termale lenitiva e lasciare che si asciughi da sola.

PARTIAMO DALLA CICATRICE

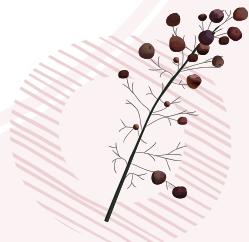


SE HAI AVUTO UN INTERVENTO È FONDAMENTALE CONTROLLARLA

- La prima settimana dopo l'intervento è la più importante per tenere sotto controllo il rischio di infezioni. Disinfetta e segui correttamente le indicazioni del medico. I campanelli di allarme per le infezioni sono: rossore, gonfiore, pus.
Se osservi uno di questi sintomi consulta subito il medico.
- Superata questa fase, e in accordo con il medico, massaggia la cicatrice tutti i giorni, almeno una volta al giorno, per aiutare la corretta formazione del tessuto cicatriziale e ridurre la probabilità di formazione del cheloide. Utilizza un olio vegetale come quello di jojoba, oppure olio di mandorle dolci, eventualmente addizionato di Vitamina E (in etichetta lo troverai con il suo nome INCI: TOCOPHERYL ACETATE) all'1%, e massaggia la cicatrice in modo da scollare la parte neoformata dal tessuto sottostante.
- Se vedi comparire arrossamento o avverti gonfiore o prurito, può essere che si stia formando una cicatrice ipertrofica. Utilizza cerotti in silicone specifici per le cicatrici per contrastare la formazione del cheloide.
- Proteggi sempre bene la cicatrice dal sole perché potrebbe pigmentarsi e rimanere più scura.



RADIOTERAPIA: COSA PUÒ ACCADERE ALLA PELLE E SUPPORTO COSMETICO



PAROLE D'ORDINE: **LENIRE E IDRATARE**

Le radiodermiti, manifestazioni cutanee che si presentano con infiammazione, rossore, dolore, bruciore e desquamazione secca o umida, sono l'effetto collaterale più frequente durante la radioterapia. È importante puntare anche sulla prevenzione e quindi iniziare a idratare bene la zona dove è previsto l'irraggiamento in anticipo, già a partire da 15 giorni prima dell'inizio della terapia, con una buona crema idratante almeno due volte al giorno.

SUPPORTO COSMETICO PRIMA E DOPO LA SEDUTA.

Durante la terapia l'area cutanea deve essere pulita e senza cosmetici.

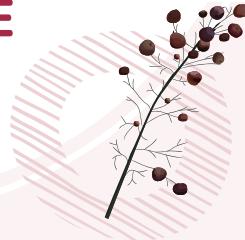
Dopo l'irradiazione applica una crema idratante e lenitiva su tutta l'area irradiata, eventualmente da alternare a olio arricchito con Vitamina E, una o più volte al giorno. Monitora quotidianamente la pelle, se manifesta arrossamento grave probabilmente occorre una terapia cortisonica sotto controllo medico, e, se compaiono delle zone umide, oppure delle lesioni, vi è pericolo che possano infettarsi: i campanelli di allarme sono arrossamento grave e formazione di pus.





- X Evita l'esposizione** ai raggi solari e alle fonti di calore
- X NO** alcol (profumi, deodoranti, dopobarba)
- X NO** make-up nelle zone irradiate
- X NO** prodotti contenenti metalli come alluminio
- X NON indossare** abiti stretti e possibilmente evitare i tessuti sintetici
- X NON strofinare**, non grattare, non raderti le zone irradiate e tantomeno **NON fare la ceretta**
- X NON applicare** cerotti

SE COMPARA XEROSI



PAROLE D'ORDINE: IDRATARE E PROTEGGERE

Una secchezza cutanea eccessiva è definita xerosi.

È un effetto collaterale comune della terapia sistemica che compare anche diverse settimane dopo il trattamento fino nel 35% dei pazienti.

CHE ASPETTO HA LA PELLE XEROTICA

È opaca, poco elastica e tende a desquamarsi. Tira, soprattutto dopo la deterzione, e spesso fa prurito.

Fai attenzione se compare eczema con punti rossi e prurito, e soprattutto se si creano delle zone umide con pus, consulta il medico per un'eventuale cura con cortisone e antibiotico.



SUPPORTO COSMETICO IN CASO DI XEROSI

Utilizza creme emollienti fluide e non troppo grasse e non occlusive, per evitare la formazione di follicoliti.

Gli ingredienti cosmetici utili in caso di secchezza cutanea sono: urea 5-10% (UREA)*, nicotinamide (NIACINAMIDE), burro di karité (BUTYROSPERMUM PARKII BUTTER), olio di jojoba (SIMMONDSIA CHINENSIIS OIL), olio di mandorle dolci (PRUNUS AMYGDALUS DULCIS OIL), insaponificabile di olio di oliva (OLEA EUROPAEA OIL UNSAPONIFIABLES), tocoferolo acetato (TOCOPHERYL ACETATE), ceramidi (CERAMIDE AP, CERAMIDE NP, CERAMIDE EOP), acido ialuronico (SODIUM HYALURONATE), pantenolo (PANTHENOL), allantoina (ALLANTOIN), acido 18-beta glicirretico (GLYCERYL RHEGINIC ACID), amido di riso (ORYZA SATIVA STARCH), farina d'avena (AVENA SATIVA FLOUR).

*(tra parentesi trovi il nome INCI con il quale sono scritti nella lista degli ingredienti nell'etichetta)

Per la sechezza del corpo:

Fase 1



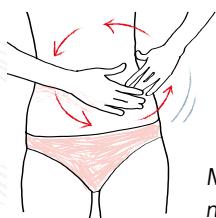
Appicare una piccola quantità di prodotto tra le mani e frizionare per portarlo alla temperatura corporea.



Fase 2



Fase 3



Massaggiare delicatamente la pelle con movimenti circolari per favorirne l'assorbimento.

Appicare il prodotto dal basso verso l'alto così da favorire la circolazione del sangue.

Per la sechezza del viso:

Fase 1



Applicare una piccola quantità di prodotto tra le mani e frizionare per portarlo alla temperatura corporea.

Fase 2



Fase 3



Per applicare il prodotto intorno agli occhi, utilizzare i polpastrelli delle dita e premere leggermente in cerchio.
Premere i polpastrelli intorno a naso e bocca.

Fase 4



Coprire lentamente il viso con i palmi delle mani per lasciare che la pelle assorba il prodotto.

FISSURAZIONI



PAROLE D'ORDINE:

NON BAGNARE E IDRATARE

Nei polpastrelli si possono verificare lesioni sottili e allungate che si formano nello strato corneo o più in profondità chiamate fissurazioni. Sono molto dolorose, difficili da riparare e rendono difficoltosi i movimenti che richiedono l'utilizzo delle estremità.

Per guarire occorre non bagnare la parte. L'acqua, e ancor più i detergenti, provocano irritazione e impediscono la riparazione. Pertanto la zona cutanea con fissurazioni va lavata "a secco" con un disinfettante tipo soluzione acquosa di benzalconio o soluzione di permanganato di potassio. Va poi applicato un unguento e, se possibile, una garza di cotone per proteggere la pelle. Di notte si possono indossare i guanti di cotone con un bell'impacco molto grasso, anche con burro di karitè puro. Quando si riprende la detersione normale utilizzare un detergente oleoso e non un sapone.



REAZIONI MANI-PIEDI



PAROLE D'ORDINE: LENIRE E RINFRESCARE

Nelle estremità, e quindi nelle mani e nei piedi, si può presentare eritrodisestesia palmo-plantare con forte arrossamento, dolore, gonfiore, alterazione della sensibilità, comparsa di formicolio e secchezza.

ATTENZIONI E ACCORGIMENTI:

- ✗ **non esporre** mani e piedi a fonti di calore, per esempio sole e acqua calda;
- ✗ **evita le attività** che comportano sfregamenti o leggere pressioni su mani/piedi: ad esempio lavarsi vigorosamente, usare degli apparecchi domestici, guidare o camminare per troppo tempo;
- ✗ **non applicare** cerotti né bande adesive troppo strette sulla pelle;
- ✗ **evita di indossare** guanti, calzini o scarpe troppo strette e gioielli;
- ✗ **indossa vestiti comodi** e ampi in tessuto naturale di cotone o lino, scarpe morbide e ampie con suola in gomma.

SUPPORTO COSMETICO IN CASO DI REAZIONI MANI-PIEDI

- **Applica spesso** e generosamente una crema emolliente e lenitiva fluida su mani e piedi, concentrandoti soprattutto sulle cavità e le pieghe ma evita di sfregare durante l'applicazione.
- **Tieni le mani e i piedi al fresco**, appoggia palmi e piante dei piedi su una borsa del ghiaccio per 15-20 minuti per un sollievo temporaneo.
- **Cerca di portare calzini speciali** che proteggono e prevengono problemi ai piedi legati alla chemioterapia.

CURA DELLE UNGHIE



PAROLE D'ORDINE:

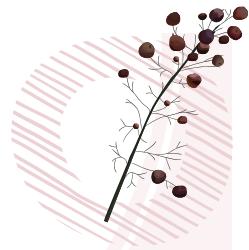
IGIENE ACCURATA E PROTEZIONE

A carico delle unghie si possono manifestare infiammazioni o paronchia, e alterazioni molto dolorose, inoltre la crescita dell'unghia è spesso ritardata e le unghie possono alterarsi e diventare fragili, esfoliarsi o pigmentarsi. È molto importante avere una corretta igiene per contrastare l'eventuale comparsa di infezione, in tal caso è necessario rivolgersi al medico per un antibiotico specifico. Inoltre, è consigliato l'impiego di guanti monouso (senza polvere assorbente) per svolgere tutte le faccende domestiche. Se le alterazioni ungueali compaiono nei piedi è importante utilizzare scarpe larghe.

- Sono consigliati gli smalti rinforzanti specifici senza formaldeide, toluene e canfora.
- Non è consigliato lo smalto semipermanente, inoltre, per rimuovere lo smalto è preferibile un prodotto senza acetone.



RASH / FOLLICOLITI, REAZIONI ACNEIFORMI



PAROLA D'ORDINE: **LENIRE**

L'eruzione cutanea o follicolite è la reazione più comune alla terapia sistemica. Si riscontra nel 43-85% dei pazienti trattati con terapia farmacologica (terapie biologiche/immunoterapia) mirata. L'eruzione cutanea segue un tipico schema cronologico con picchi di gravità durante le prime 1-2 settimane di trattamento. Può essere molto fastidiosa.

SUPPORTO COSMETICO IN CASO DI MANIFESTAZIONE ACNEIFORME

- La pelle sembra mostrare una manifestazione acneica ma i prodotti per l'acne non sono consigliati.
- La cute va idratata con emulsioni con texture leggera, con caratteristiche soprattutto calmanti e addolcenti. Ingredienti lenitivi adatti possono essere nicotinamide (NIACINAMIDE)*, bisabololo (BISABOLOL), zantalene (ZATHALENE), attivo estratto dal Pepe di Sichuan testato anche sulle pelli in trattamento oncologico, aloe (ALOE BARBADENSIS GEL), estratto di Boswellia serrata (BOSWELLIA SERRATA EXTRACT), ricco di acidi boswelici dall'azione antinfiammatoria spiccatamente.
- Se la pelle manifesta lesioni, o infiammazione pronunciata con forte arrossamento, valuta con il tuo medico se utilizzare un antimicrobico.

*(tra parentesi il nome INCI dell'attivo corrispondente che potete trovare nella composizione del prodotto cosmetico)



I RASH CUTANEI SONO MOLTO EVIDENTI, POSso UTILIZZARE IL TRUCCo?

- Il make-up correttivo o camouflage è sempre consigliato se non c'è infusione. Nel caso vi sia infusione chiedi prima al tuo medico.
- Esegui il make-up con grande attenzione soprattutto all'igiene di pennelli e spugne.
- Fai attenzione quando ti strucchi a non sfregare la pelle e segui i consigli dati sopra per la deterzione.

ESEMPIO DI UNA BEAUTY ROUTINE IN CASO DI FOLLICOLITE

- Mattina: detergi il viso con una mousse delicata. La mousse è particolarmente soffice e ha un buon effetto sulla pelle, ti permette un massaggio delicato senza sfregare.
- Risciacqua con acqua tiepida e tampona con un asciugamano di cotone o lino.
- Vaporizza un'acqua termale lenitiva.
- Stendi una crema leggera lenitiva per pelli sensibili, non grassa.
- Esegui il make-up con grande attenzione all'igiene di pennelli e spugne.
- Alla sera: strucca con un latte detergente non grasso, a risciacquo, o un olio struccante.
- Asciuga tamponando e vaporizza acqua termale.
- Stendi la crema lenitiva, eventualmente leggermente antisettica se il tuo medico ne valuta la necessità.



ALOPECIA



L'alopecia indotta da chemioterapici è reversibile nella maggior parte dei casi, e non sempre si manifesta; inoltre alcuni farmaci presentano questo problema in misura minore.

- È importante rivolgersi a centri specializzati e concordare insieme, possibilmente prima di iniziare la terapia, taglio, colore, lunghezza dei capelli e valutare le alternative possibili alla parrucca nella fase di transizione come foulard e turbanti.
- La rasatura drastica è sconsigliata ed è più opportuno un taglio corto preventivo a 1-2 cm, anche per abituarsi.
- Per quanto riguarda le parrucche è fondamentale scegliere una tipologia leggera, con ottima vestibilità, eventualmente utilizzare calotte sotto parrucca specifiche, in fibra naturale, per assorbire l'eccesso di umidità.
- Non utilizzare mai collanti, ma solo la vestibilità della parrucca giusta.
- Scegliere sempre prodotti con marchio CE, realizzati con materiali anallergici.
- Anche per le bandane e i copricapo, optare sempre per prodotti con certificazione CE e preferire il tessuto naturale e traspirante con colori atossici.
- È fondamentale detergere la cute del cuoio capelluto molto delicatamente e idratarla sempre con emulsioni fluide e leggere.

Make-up

CONSIGLI UTILI PER LA CORRETTA CONSERVAZIONE DEI COSMETICI

- una volta utilizzato un prodotto, richiudilo e non lasciarlo aperto: luce e ossigeno possono ossidare le sostanze grasse e i microrganismi possono entrare più facilmente;
- non lasciarlo aperto soprattutto sotto alla doccia o in ambienti particolarmente umidi;
- non toccare mai un cosmetico con le mani non pulite, preferisci le confezioni in dispenser o airless a quelle in vasetto;
- non rabboccare mai il contenitore nuovo con un fondo di uno vecchio;
- non aggiungere mai acqua al tuo cosmetico, lo possiamo fare solo se si tratta di uno shampoo o un detergente per diluirlo e utilizzarlo subito;
- tieni i prodotti lontani dalle fonti di calore, ad esempio sulla mensola sopra al termosifone;
- elimina tutti i cosmetici, soprattutto i trucchi, che hai in casa da un tempo superiore a 1 anno;
- non utilizzare i solari dell'anno precedente;
- lava frequentemente pennelli e spugne per il trucco con un detergente per capi in lana e delicati, risciacquali abbondantemente e lasciali asciugare all'aria, ricorda che è nell'umido che i batteri e le muffe si sviluppano più facilmente.



Il make-up durante le terapie oncologiche





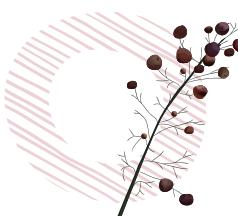
IL MAKE-UP DURANTE LE TERAPIE ONCOLOGICHE

Il make-up, eseguito correttamente e con prodotti idonei, durante tutto il periodo delle terapie oncologiche e successivamente, può rappresentare un valido aiuto perché consente di camuffare (da qui il termine camouflage) gli inestetismi causati dagli effetti collaterali delle cure, che in alcuni casi permangono per un periodo variabile anche dopo il termine delle terapie, a beneficio di una migliore percezione di sé.

Numerose persone riportano durante le terapie la comparsa di inestetismi quali pallore, occhiaie, perdita di ciglia e sopracciglia, eruzioni cutanee, che spesso richiedono del tempo per attenuarsi e scomparire. In questo particolare e delicato momento della vita di una persona, il trucco può diventare un importante alleato che aiuta ad affrontare e gestire il disagio, a recuperare la propria immagine identitaria, a vivere più serenamente i rapporti sociali e, di conseguenza, migliorare sensibilmente la qualità di vita. Non serve essere dei professionisti del camouflage: anche chi non ha grande confidenza con palette e pennelli può imparare piccoli accorgimenti, semplici tecniche e e piccole astuzie per correggere gli inestetismi in maniera efficace.

Il momento della diagnosi della malattia è un evento estremamente traumatico per il paziente e per i suoi familiari che viene affrontato in maniera diversa ed estremamente personale. Il più delle volte, questa esperienza viene vissuta in una dimensione strettamente intima, quasi nascosta, per una forma di pudore, per non essere emarginati o trattati da malati.

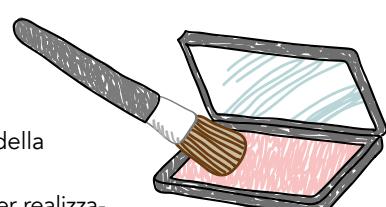
Ma i cambiamenti fisici indotti dalla malattia e dalle terapie rendono manifesta questa condizione e impattano in misura significativa sia sulla percezione che il paziente ha di sé sia sul modo in cui gli altri lo vedono, inducendo spesso uno stato di profondo disagio e depressione e una progressiva perdita di confidenza con il proprio corpo e con la propria immagine. Per questo intervenire sull'aspetto estetico con il make-up diventa non più solo un vezzo, ma uno strumento per aiutare la persona a riconquistare un po' di sicurezza e una vita sociale il più possibile normale.



Tra gli inestetismi più frequenti che si manifestano durante le terapie oncologiche ci sono: una variazione nel colorito dell'incarnato, la comparsa di profonde borse e/o occhiaie, rossore, couperose, gonfiore, manifestazioni simil-acneiche, rash cutanei, eritemi, scottature, ecchimosi, ematomi e cicatrici.



A questo scopo sono stati studiati tecniche e accorgimenti che consentono di "camuffare" perfettamente gli inestetismi tipici della malattia e delle relative terapie, con risultati estremamente naturali, ma nel pieno rispetto della sicurezza e del benessere del paziente.



Condizione essenziale e imprescindibile per poter realizzare un make-up è che la cute sia in buone condizioni, integra, priva di escoriazioni e/o fissurazioni che potrebbero rendere la cute aggredibile dai batteri, e che le eventuali cicatrici siano completamente guarite. Altra condizione fondamentale per scongiurare il rischio di infezioni è l'igiene, di viso e mani e degli strumenti utilizzati per il trucco, che devono essere detersi dopo ogni utilizzo e strettamente personali.



Per garantire il miglior risultato, e la massima durata del make-up, in assoluta sicurezza, occorre preparare la pelle di viso e collo con:

- un'accurata detersione, da eseguire con prodotti specifici estremamente delicati e ben tollerati anche dalla cute più sensibile
- un'adeguata idratazione, anche in questo caso con siero e crema specifici, a elevata tollerabilità.

Si tratta di piccoli accorgimenti, ma che nel tempo possono davvero fare la differenza.

- Si raccomanda di limitare l'uso del make-up nelle 48 ore successive all'infusione del farmaco chemioterapico: in questo arco temporale potrebbero insorgere effetti indesiderati a carico della cute.
- Tra il 7° e il 10° giorno è fondamentale fare attenzione all'igiene e alle possibili vie di infezione: in questa finestra temporale, infatti, le difese immunitarie possono subire un crollo repentino.



IL CAMOUFLAGE



La tecnica di make-up generalmente utilizzata per mimetizzare gli inestetismi dovuti alla malattia oncologica e alle relative cure prende il nome di "camouflage". Si tratta di una particolare tecnica di make-up nata per nascondere imperfezioni estetiche e inestetismi di origine congenita, traumatica o dermatologica.

Per realizzare il camouflage si impiegano prodotti appositamente studiati che hanno la caratteristica di essere leggeri ma al tempo stesso molto pigmentati, con una texture che si uniforma perfettamente all'incarnato e che resiste ad acqua e sudore. Per ottenere un risultato naturale e omogeneo, però, occorre imparare ad applicare e a lavorare questi prodotti in modo corretto.

Con qualche piccolo trucco e gli accorgimenti giusti, tutti possiamo realizzare un camouflage efficace e naturale.

Step 1:

INCARNATO



Quando ci si sottopone alle terapie oncologiche, la pelle diventa sensibile e iperreattiva, assume un tipico tono olivastro, possono comparire rash cutanei, rossore e piccoli ematomi, accompagnati da un leggero edema che causa anche un innalzamento della temperatura in concomitanza con lo sfogo cutaneo. Per correggere cromaticamente questo colorito, nascondere gli inestetismi e donare luminosità all'incarnato si utilizza un fondotinta liquido o cremoso, idratante e ben tollerato anche da una pelle sensibile e iperreattiva, com'è la pelle sottoposta a terapia oncologica.

Il prodotto si applica in modo uniforme sulla superficie del volto cominciando dal centro del viso e sfumandolo verso l'esterno con l'ausilio delle dita delle mani o con una spugnetta monouso.



È consigliabile usare piccole quantità di prodotto per volta: questo accorgimento renderà la stesura molto più agevole, consentendo di sfumare bene il prodotto senza l'effetto maschera. Se necessario, si potrà procedere a una seconda stesura, sempre di piccole quantità di prodotto, fino al raggiungimento della copertura desiderata.

L'eventuale eccesso di prodotto può essere rimosso tamponando il viso con una velina pulita.



Si fissa la base con un leggero velo di cipria in polvere minerale.

Ematomi e couperose si nascondono con del correttore epiteliale, che si applica con delicatezza dopo il fondotinta, sfumandolo con cura, e si fissa con cipria minerale trasparente, che garantirà un risultato naturale e una lunga tenuta anche in caso di aumento della temperatura cutanea.

BORSE

Un altro inestetismo che frequentemente fa la sua comparsa durante le terapie oncologiche sono le borse. Si manifestano a seguito di cure farmacologiche, a causa dell'aumento di peso, della ritenzione idrica, di allergie o di un'eventuale irritazione, si manifestano con un gonfiore spiccatissimo sotto la palpebra inferiore dell'occhio conferendo al volto un aspetto stanco, appesantito e affaticato.

Per nasconderle in modo efficace e naturale si può utilizzare un correttore epiteliale di una tonalità leggermente più scura dell'incarnato.

Il correttore va applicato con le dita picchiettandolo e sfumandolo o con una spugnetta monouso cercando di creare una zona d'ombra che vada a camuffare la borsa per effetto ottico.



OCCHIAIE

Anche le occhiaie sono una tipica e fastidiosa conseguenza della malattia: possono essere una caratteristica del volto, causate da una repentina perdita di peso o dovute alla stanchezza, perché di solito la qualità del sonno durante le terapie oncologiche tende a peggiorare. Si presentano come un'area bluastriosa o verdastra sotto la palpebra inferiore dell'occhio e conferiscono al volto un aspetto sofferente e stanco.

In questo caso si suggerisce di utilizzare un correttore epiteliale il più simile possibile al colorito della pelle.

Il correttore va applicato con le dita picchiettandolo e sfumandolo (stratificando leggermente il prodotto) con una spugnetta monouso fino a completa scomparsa.



Qualche piccola astuzia: per camuffare borse e occhiaie, dopo aver applicato il correttore, non dimenticate di illuminare le gote con un tocco di blush, che darà luminosità a tutto il volto. Per distogliere l'attenzione dalle occhiaie, provate ad applicare un rossetto dai colori accesi. Infine, per nascondere occhiaie profonde, evitate di applicare la mascara sulle ciglia inferiori, perché crea un'ombra che accentua ancora di più l'occhiaia.

ROSSORE E COUPEROSE

Una volta applicato il fondotinta si potranno nascondere le aree di rosore semplicemente picchiettando delicatamente del correttore sulle aree interessate.

CIGLIA E SOPRACCIGLIA



Uno dei segni più evidenti delle terapie oncologiche è la perdita di ciglia e sopracciglia. Si tratta di un effetto collaterale temporaneo ma dagli esiti estremamente traumatici, perché ciglia e sopracciglia, oltre alla funzione fisiologica di protezione degli occhi, sono un elemento fondamentale nell'armonia globale del volto, al quale conferiscono profondità ed espressività.

- In genere questa situazione si risolve nell'arco di due mesi dalla conclusione della terapia. Molte persone cercano di mascherare la perdita delle ciglia con l'ausilio di parrucche che possano coprire la fronte e/o foulard, ma non sempre questa soluzione si dimostra soddisfacente e confortevole e così molto spesso si va alla ricerca di un rimedio più efficace.

La perdita delle sopracciglia è estremamente soggettiva: in alcuni casi si assiste a un leggero diradamento mentre altri soggetti sperimentano una completa perdita. Inoltre, in alcuni casi può avvenire diverse settimane dopo la perdita dei capelli.

Per contro, la loro ricrescita è più veloce rispetto ai capelli – generalmente circa 0,16 mm al giorno – pertanto sono sufficienti un paio di mesi per una completa rigenerazione dell'arcata sopraccigliare.

- Età, dieta e stile di vita incidono sui tempi di ricrescita di ciglia e sopracciglia e sulla loro robustezza.

In caso di perdita, non possiamo intervenire sulla loro funzionalità ma possiamo certamente intervenire sull'estetica. Con gli strumenti giusti e un po' di manualità è infatti possibile ricreare otticamente l'effetto di ciglia e sopracciglia, restituendo allo sguardo la profondità e l'espressività che gli appartengono:

- con la dermopigmentazione
- con il make-up (matite e ombretti)
- utilizzando stencil e polveri minerali.

DERMOPIGMENTAZIONE

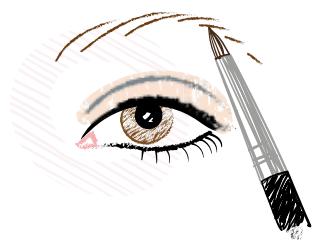
La dermopigmentazione è una tecnica di tatuaggio utilizzata in ambito estetico, medicale e tricologico per nascondere e camuffare diversi inestetismi cutanei, come cicatrici ed esiti di interventi, e ricreare otticamente l'arca sopraccigliare. Per questo oggi è sempre più ricercata dalle persone in cura oncologica. La dermopigmentazione è quasi indolore e rispetto alle tradizionali tecniche di tatuaggio utilizza tecnologie più sofisticate e particolari pigmenti sterili che vengono iniettati a una profondità più superficiale rispetto al tatuaggio classico.

- Il trattamento può e deve essere eseguito solo ed esclusivamente da operatori specializzati, che abbiano acquisito le specifiche competenze presso centri autorizzati.
- La dermopigmentazione richiede il consenso da parte del medico oncologo ed è consigliabile sottoporsi al trattamento prima dell'inizio delle terapie, quando il sistema immunitario non è ancora stato indebolito dagli effetti collaterali dei farmaci.

Non è un trattamento definitivo, il risultato ha una durata variabile da 12 a 18 mesi.

RICREARE L'ARCATA SOPRACCIGLIARE CON L'OMBRETTO AD ACQUA

L'arcata sopraccigliare può essere ricreata otticamente utilizzando un pennello da make-up con punta sottile e un ombretto ad acqua, da scegliere in un colore il più simile possibile a quello naturale di ciglia e capelli. L'effetto può essere leggero o più marcato a seconda delle necessità.



Inumidire la punta del pennello in acqua, prelevare con lo stesso una piccola quantità di ombretto e disegnare l'arcata a piccoli tratti, cercando di ricreare l'effetto dei peli che costituiscono le sopracciglia.

Con questa tecnica occorre però una certa pazienza e soprattutto una buona manualità.

Il risultato ha una durata di qualche ora, va ritoccato diverse volte nell'arco della giornata e si rimuove con un detergente delicato.

RICREARE L'ARCATA SOPRACCIGLIARE CON LA MATITA

L'arcata sopraccigliare può essere disegnata anche con l'ausilio di una matita apposita ben temperata.



Tratteggiare le sopracciglia cercando di simulare l'effetto dei peli.

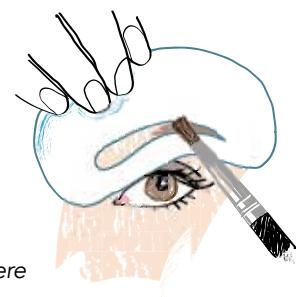
Anche questa tecnica richiede una certa dimestichezza nell'applicazione e una buona manualità.

Inoltre il risultato teme il calore, che può far colare la matita, e richiede frequenti ritocchi.

RICREARE L'ARCATA SOPRACCIGLIARE CON GLI STENCIL

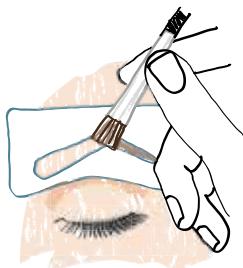
Fra tutte, questa è la tecnica di make-up sopraccigliare che consente un risultato più efficace e naturale, in maniera semplice e con risultati duraturi (anche 24 ore, anche a contatto con acqua e/o sudore).

Si utilizza una "mascherina", uno stencil appunto, che viene appoggiata sull'area dove si deve ricreare il sopracciglio e riempita con un ombretto minerale utilizzando un pennello a punta sottile. Gli stencil hanno forme predefinite, che ricreano curvature diverse, in modo da consentire di disegnare l'arcata sopraccigliare più simile possibile alla propria naturale. Per un risultato naturale, tratteggiare il disegno cercando di ricreare l'effetto dei peli con una polvere di colore simile a quello naturale dei propri capelli e ciglia.



È una tecnica di facile applicazione, che impiega polvere waterproof e che per questa caratteristica dura tutto il giorno.

Che si opti per pennello, matita o stencil, per garantire massima durata al make-up è importante fissare il disegno delle sopracciglia con una cipria naturale.



OCCHI



Il make-up occhi riveste un ruolo particolarmente importante, sia perché ne enfatizza la profondità e l'espressività, sia perché deve essere estremamente leggero e delicato, realizzato con prodotti ben tollerati e facili da rimuovere. Durante le terapie, infatti, l'occhio è soggetto a disidratazione e accentuata sensibilità, soprattutto se privo di ciglia che lo proteggono. Per questo il make-up dovrà essere delicato e l'igiene estremamente accurata, evitando di condividere prodotti e accessori: matite, pennelli, mascara...

Se le condizioni lo consentono è possibile utilizzare un eye-liner per sottolineare lo sguardo, compensando l'eventuale assenza di ciglia.



È sconsigliato l'uso del piegaciglia, che potrebbe spezzare o far cadere le ciglia già indebolite dalle terapie.



Per le stesse ragioni, si consiglia di utilizzare un mascara leggero, che si possa rimuovere con prodotti delicati e poco aggressivi.

Il mascara va applicato solo sulle ciglia superiori, se si hanno borse e occhiaie.



Non è indicato l'uso di ciglia finte, la colla infatti potrebbe generare irritazione e compromettere la capacità di protezione dell'occhio stesso. Le ciglia finte possono essere utilizzate solo all'occorrenza alla vigilia di un evento importante, quindi occasionalmente.

FARD

Un tocco di colore su zigomi e tempie non solo scolpisce il volto, ridonando tridimensionalità e camuffando eventuale gonfiore, ma aiuta a simulare un aspetto sano e a illuminare il volto.

Il fard deve uniformarsi ai colori dell'incarnato.



Se ne applica poco per volta con l'ausilio di un pennello, partendo dal centro dello zigomo e sfumandolo verso le tempie con movimenti circolari.



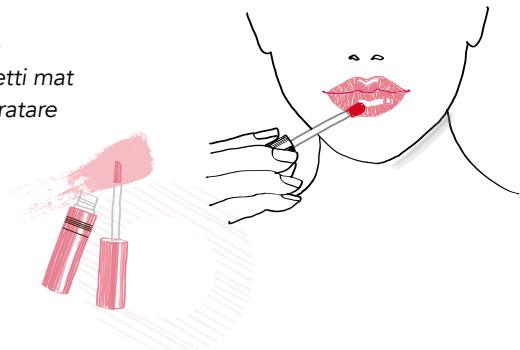
ROSSETTO



Durante le terapie, le labbra hanno bisogno di costante protezione e idratazione in quanto tendono a seccarsi, fissurarsi e le mucose risultano alterate.



Preferire i rossetti cremosi o i gloss, meglio se con un'azione idratante, ed evitare rossetti mat o long-lasting che potrebbero invece disidratare quest'area particolarmente delicata.



Prediligere colori accesi, che diano luce e distolgano l'attenzione da eventuali piccoli inestetismi. Labbra color nude tenderebbero a mettere in risalto occhiaie, borse e pallore.

In presenza di fissurazioni laterali, si consiglia di utilizzare prodotti lenitivi e cicatrizzanti.





Le autrici



GIGLIOLA PENAZZI

Giulia Penazzi ha un importante background di studio, indispensabile per conoscere a fondo la materia chimica cosmetica, che comprende la laurea in Farmacia, con due importanti premi di laurea a livello nazionale, il Dottorato di Ricerca in Biotecnologia degli Alimenti e la Specializzazione in Scienza e Tecnologia Cosmetiche all'Università di Ferrara. Lo studio e la conoscenza teorica non si sono mai distaccati dalla pratica, fondendosi in una lunga e intensa esperienza diretta in laboratorio, dove Giulia Penazzi crea e formula prodotti cosmetici per lo skin care di adulti e bambini. È autrice di cinque libri a carattere divulgativo: La pelle e i cosmetici naturali, La pelle del bambino, Cosmetici naturali faidate e Cosmesi anti-age, editi da Tecniche Nuove, e Come sono fatti i cosmetici, giunto alla seconda edizione nel 2020, edito da EDRA. È docente di importanti corsi di cosmesi, presso la Scuola di Alta Formazione in Farmacia Oncologica e FarmacosmesiLAB ICQ, e tiene lezioni all'Università a Ferrara, al Cosmaste e all'ICQ. Partecipa a congressi come relatore e scrive articoli sulla cosmesi, sia divulgativi sia scientifici.



ANGELA NOVIELLO

Direttore Italia e Coordinatore Europa OTI Oncology Training international Oncology Esthetics



Diplomata presso il Liceo Scientifico ad Indirizzo Linguistico in Milano, ha conseguito la Qualifica di Formazione Professionale ed in seguito la Specializzazione in Estetica. Ha partecipato a numerosi corsi e training di aggiornamento nazionali ed in particolar modo internazionali. Numerosi soggiorni all'estero caratterizzano la sua esperienza in discipline quali massaggio, linfodrenaggio, endermologie, trucco, tecnologie applicate, tecniche gestionali, comunicazione, marketing e altri settori dell'estetica. Inoltre è stata relatrice in numerosi incontri e seminari. Esperta e Consulente di aziende e testate giornalistiche del settore, docente di Teoria Professionale in Estetica per più di quindici anni. Titolare e Direttrice di un importante Scuola Professionale di Estetica italiana, "Milano Estetica", riconosciuta dalla regione lombardia per più di 10 anni. È Vicepresidente della Società Italiana Medici ed Operatori dell'Estetica (SMOE). Attualmente è Direttore della Divisione Estetica del centro Milano Estetica Cosmetic Surgery Medical SPA. Ha conseguito la certificazione in Oncology Esthetics nell'aprile 2013. Osando oltre l'estetica tradizionale, ha scoperto una profonda passione nel poter essere di conforto ai pazienti oncologici. Ha collaborato per diversi anni come volontaria con l'Ospedale San Raffaele di Milano per il progetto "Salute allo specchio" in qualità di Responsabile dell'aerea estetica offrendo trattamenti estetici sicuri ai pazienti oncologici. Collabora tutt'ora come Responsabile della divisione estetica al progetto Make Me Up presso l'Istituto Nazionale dei Tumori offrendo, insieme al suo team, trattamenti estetici sicuri ai giovani pazienti oncologici dell'ospedale. Inoltre, coordina e collabora all'implementazione di ambulatori di estetica oncologica in ambito sanitario su tutto il territorio nazionale.



Cod. 50088374

IT2007281035

Con il contributo incondizionato di

SANDOZ A Novartis
Division

