



## Què has de saber de l'alopecia?

Alopecia és el terme mèdic que s'utilitza per referir-se a la caiguda dels cabells. És un efecte secundari freqüent de les teràpies oncològiques (quimioteràpia, teràpia dirigida, radioteràpia i trasplantaments de cèl·lules mare), que pot afectar el cabell o el borboll de tot el cos

### ABANS DEL TRACTAMENT



- Decidir si es talla el cabell
- Decidir l'ús de mocadors, capells o perruca

### DURANT EL TRACTAMENT



#### HIGIENE

- Rentar el cuir cabellut amb xampú neutre (pH 5.5)
- Evitar tints
- No fregar el cuir cabellut quan ho assequis

#### HIDRATACIÓ

- Hidratar el cuir cabellut amb cremes:
  - Neutres (pH 5.5)
  - Hidratants
  - Sense perfums
- 1 o 2 vegades al dia

#### A CASA

- Si has decidit no tallar-te el cabell, es recomana utilitzar una malla per dormir (en les fases inicials de la quimioteràpia)
- Si utilitzes perruca:
  - Deixar descansar el cuir cabellut com a mínim 6 hores
  - Posa't el capell per estar a casa
  - Posa't el capell per anar a dormir
- Fes servir un coixí de setí

## DURANT EL TRACTAMENT (cont.)



### AL CARRER

- Utilitza factor de protecció 50+ i aplica-ho diverses vegades
- Es recomana no prendre el sol
- Utilitza mocador o turbants a l'estiu
- Utilitza barrets o capells a l'hivern
- Les peces de roba al cap no han d'estrènyer
- Es recomana portar sempre ulleres de sol
- Utilitza maquillatge, "eyeliner" i llapis d'ulls hipoal·lergogen per a celles i pestanyes

## DESPRÉS DEL TRACTAMENT



- Augmenta el temps sense posar-te la perruca
- Cuida la teva alimentació per enfortir el teu nou cabell. Menja aliments rics en:
  - Proteïnes
    - Peix (lluç, llenguado...)
    - Verdures (mongetes, créixens...)
    - Llegums (lenties, cigrons...)
  - Vitamina A (col verda, nap, cols de Brussel·les, bròcoli...)
  - Vitamina B (tomàquets, ous, verdures verdes...)
  - Vitamina C (taronja, mandarina, llimona...)



**El teu farmacèutic és sempre al teu costat  
per resoldre les teves consultes i els teus dubtes**