

La oncóloga te dirá que se te caerá el pelo, la enfermera en la 1ª quimio te dirá que se te caerá el pelo el día 10-12 y que vayas viendo opciones. ¿Que hice yo? mi hermano es peluquero y me buscó una peluca (por si acaso, aunque él estaba convencido que no se me iba a hacer el pelo, para algo soy su hermana preferida (la única, aunque eso no lo suelo decir), le fuerte de la familia, la invencible. Pero como soy muy precavida la cogí. Elección: yo era rubia, con mechas, con el pelo por la cintura y liso. Mi hermano me recomendó que cogiera una peluca diferente, para que al verme la gente, pensara en el cambio de look radical en lugar de intentar una peluca que pareciese "eso", una peluca de mi pelo. Así que eligió una rubia platino cortita. A los 5 días de la quimio, me corte el pelo a media melena, a los 7, corto, cortito. A los 10 se me caía a mechones (pero como un perrillo con pelo de invierno en muda) que coges el mechón y te lo quedas en la mano y duele un poco, es como si te pusieras el pelo con una coleta o un moño muy apretado y te tira. El día 11 mi novio me pasó la maquinilla (mi hermano no fue capaz) y el día 12 (soy pura estadística), me duché y me quede como la parte interior del brazo, es decir, sin pelo, excepto algunos en la cresta (duros y rasposos). Yo use tres veces al día, el agua termal de la roche possay en la cabeza y me daba frescor y la idea de que hacia algo por que me saliera antes y mejor. Me lave el pelo con champo (el anticipa de mi novio) y luego con gel de la roche possay sin parabenos, etc. me hidrataba con crema hidratante hipoalergenica sin paralelos, ni perfumes (muy mala idea en la cabeza, se queda super grasa y muy desagradable), así que volví al sentido común, como dice mi hermano, la cabeza es cabeza con o sin pelo, y para eso esta el champo (pues si, uno sin parabenos ni perfumes (los olores en post aparte) y el agua termal (de verdad mi mayor descubrimiento para la cabeza y muchas cosas mas). Yo lleve peluca en la calle (odio la mirada de pena de mucha gente), y gorrito en casa. Deciros que se pasa mucho mucho frío, y siempre debes llevar un gorro en casa y para dormir (por aquello de las orejas frías). Yo usé una peluca sintética (nada de locuras de precio) y gorros de una tienda normal (baratillos 10-15 Euros) y con 3 y la peluca hice todo el proceso. Admiro a la gente que va sin nada (Pilar, soy de tu club de fans). Acabe la quimio el 16 de Enero y en semana santa (20 abril mas o menos) me quité la peluca y aunque con el pelo muy cortito, ya no aguantaba ni un minuto mas la peluca. A día de hoy, un año después, tengo el pelo negro negro y rizado, largo unos 10-12 cm (ya me pongo horquillas y diadema). Las cejas se me empezaron a caer en la 4 y ultima quimio, pero no se me cayeron del todo, así que me pude maquillar encima sin mucho esfuerzo (no me suele maquillar, así que no tenia practica). Use un producto especifico de L'oreal (los de oncología son cariiiisimos) y me sirvió igual. Se cae todo, todo el pelo, de todas todas partes. Al final la caída que mas molesta con diferencia (y que no te dicen) es el pelo (vello) de la nariz, se cae en la 2º quimio y sale al terminar la radio, en el camino intermedio es una tortura china de goteo nasal continuo, que unido a las llagas es muy muy molesto (crema cicatrizante de la roche possay que es mano de santo). La verdad es que es duro, yo no me hice ninguna foto sin pelo, si con el pelo corto y con peluca. Tres momentos: La cruda realidad: cuando los primeros días sin pelo, te levantas de noche al baño, enciendes la luz y ves a alguien en el espejo que no eres tu...es el momento de reconocer que te tocó, que es verdad y que hay que que ponerse en serie en marcha para recuperar tu vida, tu verdadera vida, la vida que quieres.. Todo sigue: cuando tus sobrinos de 9 años, te ven la primera vez con la peluca, te miran y te dicen.... pareces otra...y siguen con la play. Sin mas, con normalidad (y respiras y piensas, bueno, no pasa nada). Y empiezas a reír: cuando te miras al espejo, sin pelo, con las mala cara y te sale una lagrimilla... y tu novio (el que te acompaña en todo el camino) te dice... corre, corre escondete...que viene mi mujer...y te tienes que reír.

Con estas mini recomendaciones (post) me gustaría ayudar un poquito en el camino a los que vienen por detrás, a los que están en el camino como yo y aprender de los que van por delante, usando siempre el humor y lenguaje claro con trucos, productos y recetas como ayuda al tratamiento principal prescrito por un oncólogo. Ya sabéis, para esas cosillas que no te cuentan, llamadas efectos secundarios del proceso de curación (hay que ser siempre optimistas). En mi caso, he tenido cancer de mama, con cirugía conservadora, 4 quimios terroríficas y 20 radios mas llevaderas. El 16 de Enero de 2018 hizo un año de mi ultima quimio y el 20 de marzo hará un año de mi ultima radio, lo digo por el tema del tiempo orientativo de los efectos secundarios, aunque como siempre recordar que cada uno es un mundo. Intentaré ir subiendo cositas de vez en

cuando, habrá errores de escritura por las gafas (en otro N°) y por mi perrita que esta siempre encima.

Un beso a todos y espero ser la primera en romper el hielo. Niko