

I disturbi possono manifestarsi anche se le misure per prevenire le reazioni su pelle, mucose e unghie vengono eseguite correttamente. Tali reazioni possono variare molto a seconda del tipo di farmaco antitumorale impiegato e il trattamento viene determinato individualmente in base all'entità del cambiamento. È importante che le reazioni su pelle, mucose e unghie siano trattate precocemente. Non interrompere la terapia in nessun caso senza prima consultare il proprio medico, nemmeno se si notano effetti collaterali.

***In caso di domande o cambiamenti la preghiamo di contattare tempestivamente il proprio team di cura.***

Numero di telefono e disponibilità del personale curante:

**Impressum:**

Editore Onkologiepflege Schweiz  
info@onkologiepflege.ch, www.onkologiepflege.ch  
© 2019, Onkologiepflege Schweiz, 2<sup>a</sup> edizione

**Autrice:**

Cornelia Kern Fürer, MAS, BScN, SSS I Oncologia, RN, esperta in cure infermieristiche Rete Oncologia, Ospedale cantonale San Gallo

**Curatrici:**

Irène Bachmann-Mettler, Sara Häusermann, Lydia Hömme, Susanne Wiedmer

**Traduzione:**

Nadia Ghisletta-Facchin

**Bibliografia:**

Kern Fürer, C. & Wiedmer, S. (2019). Dermatologische Reaktionen und unerwünschte Wirkungen unter medikamentöser Antitumorthérapie. (2<sup>a</sup> edizione).  
Kleinandelfingen: Onkologiepflege Schweiz

## CAMBIAMENTI

di pelle, mucose,  
capelli e unghie  
durante la terapia antitumorale  
con farmaci

Come prevenire e ridurre  
reazioni avverse  
con una buona  
cura di base

## Cara lettrice, caro lettore

È possibile che dopo una terapia antitumorale la pelle, le mucose, i capelli e le unghie reagiscano ai farmaci somministrati. I cambiamenti potrebbero manifestarsi già durante le prime settimane di trattamento. L'entità di tali reazioni dipende da diversi fattori. Di regola tali reazioni regrediscono con l'interruzione della somministrazione del rispettivo farmaco. Solo raramente costituiscono un motivo per interrompere una terapia. Ciononostante potrebbero limitare la qualità di vita, specialmente se la terapia antitumorale si protrae per diversi mesi. In questo opuscolo trova una veduta d'insieme dei possibili effetti collaterali e delle misure che aiutano ad alleviarli. Un'accurata «cura di base» di pelle, mucose,

capelli e unghie all'inizio della terapia antitumorale contribuisce a prevenire e alleviare i cambiamenti avversi. A seconda del tipo e dell'entità dei cambiamenti a livello di pelle, capelli, unghie e mucose le vengono raccomandati trattamenti alternativi o complementari.

Le sconsigliamo di ricorrere alle piante e alla medicina alternativa durante il trattamento. Ne parli con il suo team di cura.

In caso di domande o cambiamenti si rivolga al personale curante. I disturbi possono manifestarsi anche se le misure per prevenire le reazioni su pelle, mucose, capelli e unghie vengono eseguite correttamente.

## Cambiamenti a livello delle unghie

### La nostra raccomandazione

- Pulire le unghie e la piega ungueale tutti i giorni. Massaggiare delicatamente un olio nutriente o una crema idratante nel letto ungueale in modo che l'unghia e la cuticola rimangano intatte.
- Prima di accorciare le unghie, immergere i piedi o le mani in acqua tiepida per 5 minuti per ammorbidirle.
- Limare le unghie delle mani e dei piedi il più dritto possibile e sempre nella stessa direzione. A tale scopo utilizzare una lima monouso o in vetro. Con la stessa, arrotondare anche gli angoli. Se si muove la lima avanti e indietro, le unghie possono rompersi più facilmente. Eventualmente, accorciare le unghie

### Cosa dovrebbe evitare

- Evitare di spingere indietro la cuticola o di mordersi le unghie.
- Indossare calzature comode che non stringono e calzini di cotone per evitare il più possibile la pressione sulle unghie dei piedi.
- Per i lavori in casa o in giardino sono adatti i guanti protettivi foderati in cotone. In questo modo è possibile ridurre la pressione sul letto ungueale e le lesioni alle unghie.

dei piedi con un tagliaunghie o delle forbicine.

- Contatti il proprio team di cura o un podologo diplomato se ha problemi con le unghie. Le malattie delle unghie preesistenti, come le unghie incarnite o i funghi delle unghie, dovrebbero essere trattate tempestivamente da un professionista.
- Applicare un indurente protettivo in caso di unghie fragili.
- Per prevenire i problemi alle unghie, durante la somministrazione di alcuni farmaci antitumorali si può applicare il freddo alle mani e ai piedi. Chieda al suo personale curante.

- Le unghie artificiali non sono adatte durante la terapia farmacologica antitumorale perché gli adesivi possono causare irritazioni cutanee. L'infiammazione del letto ungueale può peggiorare. La cosa migliore è lasciare crescere le unghie artificiali e accorciarle man mano. La rimozione comporta il rischio di lesioni al letto ungueale.

**Contatti il suo personale curante se nota dolore o altri segni di infiammazione, e se ha dei dubbi.**

## Cambiamenti a livello dei capelli e del cuoio capelluto

Non tutte le terapie farmacologiche antitumorali portano alla perdita dei capelli. Essa dipende dal tipo di farmaco e dal relativo dosaggio. I capelli possono diventare più radi dopo poche settimane dall'inizio del trattamento o cadere completamente nel giro di pochi giorni. In genere, i capelli danneggiati non cadono, ma si spezzano appena sopra il cuoio capelluto.

### La nostra raccomandazione

- Lavare i capelli con acqua tiepida e poca quantità di shampoo delicato (ad es. Procutol®, Lubex hair®).
- Se possibile, lasciare asciugare i capelli all'aria o, se necessario, asciugarli con il fon a temperatura medio-bassa.
- Utilizzare una spazzola morbida ed evitare di pettinare troppo i capelli.
- Con alcuni farmaci è possibile prevenire in parte la perdita di capelli. A questo scopo, il cuoio capelluto viene raffreddato durante la somministrazione del farmaco. Si rivolga e chiedi al suo personale curante.

### Cosa dovrebbe evitare

- Proteggere i capelli e il cuoio capelluto dagli agenti chimici e meccanici e dal calore.
- Se possibile, evitare di lavarsi i capelli tutti i giorni.
- Non utilizzare prodotti emollienti o shampoo con additivi come mentolo, eucalipto o henné.
- Evitare di asciugare i capelli strofinandoli vigorosamente.
- Durante la terapia si dovrebbe evitare l'uso di tinture e permanenti, così come di schiuma, lacca e gel per capelli.
- Evitate l'uso di arricciacapelli, piastre e bigodini elettrici perché mettono a dura prova i capelli.

**Contatti il suo personale curante se ha dei dubbi.**

## Quali cambiamenti dermatologici potrebbero sorgere?

La persona specializzata competente le indica i cambiamenti che potrebbero sorgere su pelle, mucose, capelli e unghie. L'informa su cosa può fare per prevenire e alleviare i sintomi.

### A LIVELLO DI PELLE

- Secchezza
- Prurito
- Maggiore sensibilità ai raggi solari
- Eruzioni cutanee simili all'acne o formazione di squame su volto, cuoio capelluto o tronco
- Cambiamenti a mani e piedi come arrossamenti, surriscaldamento, gonfiore doloroso, formicolio, aumento della formazione di calli, lacerazioni della pelle

### A LIVELLO DI MUCOSE

- Stomatite
- Mucose secche (bocca, naso, occhi, area anale e genitale)

### A LIVELLO DI CAPELLI

- Capelli secchi
- Cambiamento della struttura dei capelli (capelli più sottili, più ricci)
- Perdita di capelli
- Aumento della crescita di ciglia, sopracciglia e peli del corpo

### A LIVELLO DI UNGHIE

- Unghie fragili o deboli
- Infiammazione intorno al letto ungueale

## Che cosa può fare autonomamente?

### Cambiamenti a livello della pelle

#### La nostra raccomandazione

■ Prestare attenzione a un'attenta igiene personale secondo il principio «dall'alto verso il basso».

■ Lavare la pelle con una lozione senza sapone, possibilmente a pH neutro, e preferire una doccia o un lavaggio tiepido al bagno.

■ Successivamente tamponare con cura la pelle e indossare un accappatoio fino a quando la pelle non è asciutta. Se necessario, è possibile utilizzare un asciugacapelli a temperatura medio-bassa.

■ Utilizzare prodotti per la cura nutrienti, per pelli secche e molto secche, a pH neutro e senza profumi. Chieda al suo personale curante circa i prodotti per la cura adatti.

■ Idratare la pelle ogni giorno dopo il lavaggio. Le creme vengono assorbite meglio quando la pelle è ancora leggermente umida.

■ Dare preferenza agli ambienti freschi, e nei mesi invernali, se necessario, utilizzare un umidificatore ad ultrasuoni.

■ L'umidità dell'aria in ambienti chiusi dovrebbe oscillare tra il 30 e il 50%. In caso di mancanza di globuli bianchi (leucociti), si dovrebbe evitare di utilizzare un umidificatore a causa dell'aumento del rischio di infezione.

■ Se desidera truccarsi, utilizzi un prodotto di qualità. Si lasci consigliare. Non applicare il trucco su zone infiammate o sopra ferite aperte.

L'associazione non-profit «Look Good Feel Better» ([www.lgfb.ch](http://www.lgfb.ch)) offre workshop di bellezza gratuiti in numerose città per persone affette da cancro, anche per adolescenti e uomini. Vi possono partecipare tutte le persone colpite. Si informi presso il suo team di cura.

**Il viso, la pelle del corpo e anche le mani e i piedi hanno bisogno di più idratazione e in parte anche di nutrizione durante la terapia antitumorale.**

## Secchezza nell'area genitale e anale

### La nostra raccomandazione

■ Lavare l'area genitale e anale una volta al giorno con acqua tiepida.

■ Se desidera usare dei prodotti, dovrebbe utilizzare possibilmente dei detergenti senza sapone, a pH neutro.

■ Per la cura della pelle nell'area genitale e anale si consigliano prodotti nutrienti, (ad es. olio di mandorle dolci, pomata intima al naturale Deumavan® «Er & Sie», balsamo protettivo Linola®).

■ Utilizzare preferibilmente biancheria intima di cotone comoda, molto più traspirante dei tessuti sintetici. Lo slip irrita di meno rispetto al tanga o al perizoma.

### Cosa dovrebbe evitare

■ Bisogna considerare che l'igiene intima effettuata più volte al giorno può compromettere la naturale funzione protettiva della pelle. Vanno pertanto evitati anche i saponi normali, i deodoranti intimi e la carta igienica umidificata.

■ Se necessario, utilizzare lubrificanti non profumati a base d'acqua (ad es. Pjur® Med Repair Glide) o lubrificanti

ma. Cambiare la biancheria intima tutti i giorni e lavarla a 60°C.

■ Perdite vaginali e mestruali: se utilizza salvaslip o assorbenti, questi dovrebbero essere privi di profumi e di plastica. I tamponi favoriscono la secchezza. Le coppette mestruali sono un'alternativa adatta.

■ Prestare attenzione a una buona igiene delle mani in caso di stimolazione sessuale. Cercare di urinare entro la prima mezz'ora se si è soggetti a cistite. Ciò contribuisce a fare salire meno germi nell'uretra.

**Nell'igiene intima vale il principio «dalla parte anteriore alla parte posteriore»**

testati a base di silicone (ad es. Pjur® Med Premium Glide). Quando si usa il preservativo, si dovrebbe evitare di usare lozioni grasse, poiché queste possono compromettere la funzione protettiva del preservativo.

**Contatti il suo personale curante se nota dolore, prurito o altri segni di infiammazione come le perdite.**

## Mucosa nasale secca

### La nostra raccomandazione

- Per consentire di pulire meglio la mucosa nasale, si consiglia di effettuare lavaggi nasali più volte al giorno con acqua salata. Ciò aiuta a rimuovere le particelle di sporco, gli agenti nocivi e patogeni e le incrostazioni che potrebbero provocare un'inflammatione.
- Nelle drogherie o farmacie sono disponibili docce nasali speciali. È anche possibile preparare la propria soluzione con 1 cucchiaino di sale per 1 litro di acqua bollita e tiepida.

### Cosa dovrebbe evitare

- Gli spray nasali decongestionanti devono essere utilizzati per un massimo di 7 giorni, perché tendono a provocare secchezza e causano rapidamente dipendenza.

- Inoltre, i prodotti per la cura del naso contenenti dexpanatolo o vitamina E aiutano a idratare e proteggere la mucosa e a fluidificare le secrezioni.
- Bere una quantità sufficiente di liquidi (da 1,5 a 2 litri al giorno), perché anche questo aiuta ad inumidire e fluidificare le secrezioni nasali.

**Contatti il suo personale curante se nota dolore, segni di infiammazione o sanguinamento.**

## A cosa deve prestare attenzione

### Esposizione al sole

- Utilizzare una crema solare (fattore di protezione 30 o superiore) anche se si resta sotto il sole per poco tempo. Applicare la crema prima di uscire e, se necessario, ripetutamente, in modo uniforme e completo sulle zone della pelle esposte al sole (viso, orecchie, collo, braccia e mani) in quantità sufficiente.

- La sua pelle può essere più sensibile alla luce se prende certi farmaci. All'occorrenza, indossare indumenti coprenti con tessuti a trama fitta e un copricapo sufficientemente ampio.

### Irritazioni e lesioni

- Indossare abiti larghi e morbidi confezionati con materiali naturali come il cotone o la seta. Gli indumenti e le scarpe non dovrebbero essere troppo stretti o irritare la pelle con lo sfregamento. Non utilizzare quindi cinture, bretelle, cravatte, gioielli o reggiseni

che stringono. Imbottire, se necessario, le cinghie per borse o zaini ed evitare di portare borse pesanti per la spesa.

- Utilizzare guanti di gomma foderati di cotone quando si lavora in casa e in giardino o si lavano i piatti.
- Evitare i solarium o le saune. Protegga la sua pelle da vento e freddo.

**Bisogna tener presente che durante e dopo la terapia antitumorale la pelle è più sensibile di prima. Evitare possibilmente le irritazioni.**

- Prevenire le lesioni radendosi il viso il più delicatamente possibile a secco. Assicurarsi di non utilizzare prodotti dopobarba contenenti alcol o profumi. Evitare la depilazione

del corpo.

- A causa del rischio di lesioni, non si dovrebbe camminare a piedi nudi all'aperto.

**Contatti il suo personale curante in caso di forte prurito, dolore, gonfiore e forte arrossamento o se nota cambiamenti avversi.**

## Cambiamenti a livello delle mucose

La terapia antitumorale può irritare e sollecitare le cellule della mucosa nella bocca, nel naso, negli occhi e nell'area genitale.

## Cambiamenti a livello della mucosa orale

### La nostra raccomandazione

- Lavare i denti almeno 2 volte al giorno per 2 minuti con uno spazzolino da denti morbido, possibilmente elettrico. Cambi il suo spazzolino da denti se possibile ogni 4 settimane.
- Se si indossa una protesi dentaria, pulirla accuratamente dopo ogni pasto.
- Usare spazzolini interdentali o filo interdentale per pulire gli spazi fra i denti se non vi è un maggiore rischio di sanguinamento (valori del sangue bassi).
- Sciacquare la bocca almeno 4 volte al giorno con acqua o acqua salata (1 cucchiaino di sale per 1 litro d'acqua).
- Bere ogni giorno da 1,5 a 2 litri (bevande, zuppe).
- Curare le labbra con una crema idratante e nutriente o un balsamo per labbra.
- Osservare la propria mucosa orale ogni 2 o 3 giorni e segnalare eventuali cambiamenti al personale curante.
- Idealmente, farsi controllare i denti dal dentista ogni sei mesi. Gli comuniche che sta seguendo una terapia antitumorale.

### A cosa deve prestare attenzione

- Evitare prodotti che irritano le mucose, come alcol e tabacco, nonché cibi acidi, piccanti, molto caldi e croccanti.
- Evitare collutori che contengono alcol o mentolo. Questi possono seccare o irritare la mucosa orale.

**Contatti il suo team di cura se presenta zone dolorose in bocca, difficoltà di deglutizione, un rapido peggioramento dei sintomi, febbre sopra i 38°C o brividi.**

## Irritazione e secchezza degli occhi

### La nostra raccomandazione

- Curare gli occhi con attenzione, perché le ghiandole sebacee ai margini delle palpebre possono ostruirsi. Le salviette umidificate sono considerate piacevoli.
- Se soffre di incrostazioni, applicare un impacco di garza umida (con acqua tiepida, soluzione salina, tè nero) fino ad ammorbidirle.
- Se necessario, dopo aver consultato il team di cura, può essere d'aiuto utilizzare un collirio o un gel per gli occhi.
- All'esterno, indossare occhiali da sole per proteggere gli occhi da polvere, luce e raggi solari.

**Assicurarsi di pulire gli occhi sempre in direzione del naso.**

■ In particolare nei mesi invernali, può essere utile ridurre la temperatura ambiente e utilizzare un umidificatore ad ultrasuoni. In caso di mancanza di globuli bianchi (leucociti), si dovrebbe evitare di utilizzare un nebulizzatore a causa dell'aumento del rischio di infezione.

■ Alcuni farmaci antitumorali possono modificare la crescita delle ciglia. Se durante il trattamento queste si

rinforzano e allungano in maniera sproporzionata e compromettono i suoi occhi, chiedi a un oculista di accorciarle o sfoltirle.

■ Se desidera utilizzare ciglia o sopraciglia finte, la preghiamo di consultare il suo team di cura.

### Cosa dovrebbe evitare

- Se possibile, evitare i locali con aria condizionata.
- Evitare le irritazioni agli occhi dovute a cosmetici o allergeni.

**Contatti il suo personale curante se nota dolore, gonfiore, lacrimazione eccessiva o altri segni di infiammazione.**