



Onkologiepflege Schweiz
Soins en Oncologie Suisse
Cure Oncologiche Svizzera

CAMBIAMENTI

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

Come contrastare le reazioni
avverse con un'accurata cura di base

CARA LETTRICE, CARO LETTORE

Durante e dopo una terapia farmacologica antitumorale la propria pelle, le mucose, i capelli e le unghie potrebbero presentare delle reazioni avverse. I cambiamenti potrebbero manifestarsi già durante le prime settimane di trattamento. Se si verificano tali reazioni, e l'entità delle stesse, 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 dura per diversi mesi.

In questo opuscolo trova una veduta d'assieme 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.

È sconsigliato far uso di piante e della medicina alternativa durante il trattamento. Ne parli con il suo team di cura.

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

QUALI CAMBIAMENTI DERMATOLOGICI POTREBBERO SORGERE?

Nella sezione seguente, il o la professionista competente indica con un segno di spunta i cambiamenti di pelle, mucose, capelli e unghie che possono verificarsi durante la terapia prevista. L'informa su cosa può fare per prevenire e alleviare i disturbi.

A LIVELLO DI PELLEU

- Secchezza cutanea su corpo, viso, mani e piedi
- Prurito
- Sensibilità alla luce solare
- 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, chiamati anche «sindrome mano-piede»

A LIVELLO DI MUCOSE

- Reazioni infiammatorie:
 - Bocca Naso Occhi Area anale e genitale
- Secchezza:
 - Bocca Naso Occhi Area anale e genitale

A LIVELLO DI CAPELLI E UNGHIE

- Cambiamento della struttura e del colore dei capelli (capelli più secchi, sottili, deboli, ricci)
- Perdita di capelli: perdita lieve completa
- Aumento della crescita di ciglia, sopracciglia e peli del corpo
- Unghie fragili o deboli
- Infiammazione intorno al letto ungueale
- Cambiamento della struttura e del colore delle unghie

La nostra raccomandazione

- Prestare attenzione a lavare il corpo sempre dall'alto verso il basso.
- Utilizzare una lozione delicata, senza sapone e senza profumo, che corrisponde al pH neuro della pelle (circa 5,5).
- Fare una doccia breve (non più di 5 minuti) con acqua tiepida o lavarsi anziché farsi il bagno.
- Tamponare delicatamente la pelle con un asciugamano morbido e pulito, senza strofinare.
- Applicare i prodotti per la cura quotidianamente dopo il lavaggio. Vengono assorbiti particolarmente bene quando la pelle è ancora leggermente umida.
- Utilizzare lozioni o creme che idratino la pelle e che all'occorrenza rigenerino una barriera protettiva di grasso. Idealmente, questi contengono urea, dexpan-tenolo o acido lattico.
- Assicurarsi che questi prodotti siano adatti alla pelle secca o molto secca e sensibile e che non contengano profumi.
- In caso di pelle secca: utilizzare lozioni con un contenuto di grasso leggermente superiore (fino al 20%) per mantenere la pelle elastica.

Cura del viso:

- Detergere anche il viso con una lozione delicata senza sapone con un pH neutro (circa 5,5).
- Utilizzare se possibile prodotti monouso al posto della lavette. In questo modo è possibile evitare infiammazioni.
- Prendersi cura della pelle del viso con una crema idratante ben tollerata. I prodotti per pelli sensibili sono particolarmente ben tollerati.
- Se si desidera truccarsi, scegliere un prodotto di alta qualità e chiedere consiglio. Attenzione a non applicare il trucco su zone infiammate o sopra ferite aperte. In combinazione con una protezione solare, la relativa crema solare viene applicata prima del trucco.

- L'associazione «Look Good Feel Better» (www.lgfb.ch) offre workshop gratuiti per pazienti oncologiche, all'occorrenza anche consulenze individuali per adolescenti e uomini. Lì riceve consigli sulla cura del viso, sul trucco e sui copricapi.
- I «cosmetici oncologici» vengono offerti da estetisti ed estetiste con formazione supplementare in diverse città svizzere (a pagamento) e anch'essi possono essere d'aiuto.



Durante la terapia antitumorale, la sua pelle ha bisogno di cure idratanti.

Cura delle mani e dei piedi:

- Utilizzare creme o unguenti con il 10% di urea. Idratano, riducono la formazione di calli, proteggono la pelle e aiutano a prevenire la «sindrome mano-piede».
- In caso di trattamento supplementare con diclofenac gel (per la terapia con capecitabina): utilizzare prima una crema emolliente e attendere circa 30 minuti prima di applicare una porzione di gel grande come una noce.
- Se si sono formati dei calli sulle sue mani o sui piedi, li faccia rimuovere da un podologo o una podologa SSS. Parli con il suo team di cura per ottenere raccomandazioni sui prodotti adatti o per farsi indicare i relativi contatti (www.podologie.swiss).

A cosa deve prestare attenzione

Protezione solare

- Proteggere la pelle dai raggi UV.
- In particolare, evitare il sole di mezzogiorno dalle ore 11.00 alle 15.00. Attenzione, anche all'ombra si è esposti ai raggi UV. I raggi UVA penetrano anche nei vetri, ad esempio quando si guida.

La quantità corretta di crema solare indicata in «cucchiaini da tè»:

Viso, orecchie, collo	1 cucchiaino da tè
Braccia e mani	1 cucchiaino da tè
Tutta la parte superiore del corpo	2 cucchiaini da tè
Gambe	2 cucchiaini da tè

- Utilizzare indumenti che coprano bene la pelle e un copricapo che faccia ombra al viso. I colori scuri proteggono meglio dal sole rispetto ai colori chiari.
- Utilizzare una protezione solare con filtri UVA e UVB e fattore di protezione 50 o 50+.
- Applicare una quantità sufficiente di crema solare in modo uniforme sulle zone particolarmente esposte del corpo, come naso, orecchie, collo, spalle e mani. Prima di uscire, ripetere l'applicazione una volta, preferibilmente dopo 15 minuti.
- Applicare la protezione solare sempre prima di altre creme o lozioni.



**Durante e dopo la terapia antitumorale,
la sua pelle reagisce in modo più sensibile rispetto a prima.
Evitare qualsiasi irritazione.**

Evitare irritazioni e lesioni

- Indossare abiti comodi e larghi in tessuti naturali come il cotone o la seta.
- Assicurarsi che i propri indumenti e le scarpe non siano troppo stretti o irritino la pelle con lo sfregamento. Rinunciare a cinture, bretelle, cravatte, gioielli o reggiseni con ferretto 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 lavori che mettono a dura prova le sue mani o che possono provocare la formazione di calli.
- Proteggere i piedi all'aperto sempre con scarpe chiuse e comode.
- Evitare di frequentare il solarium e la sauna. Protegga la sua pelle anche da vento e freddo.
- Prevenire le lesioni radendosi il viso all'occorrenza con attenzione e a secco. In tal caso, non utilizzare prodotti dopobarba contenenti alcol o profumi.
- All'occorrenza, utilizzare deodoranti possibilmente ipoallergenici in crema o roll-on (senza alcool e alluminio); gli aerosol possono irritare la pelle.
- È inoltre opportuno evitare metodi di depilazione come l'epilazione, i trattamenti laser o la ceretta.



**Contatti il suo team di cura se nota prurito, dolore,
gonfiore, forte arrossamento o eruzioni cutanee.**

CHE COSA PUÒ FARE PER LE PROPRIE MUCOSE?

La terapia antitumorale può provocare l'irritazione delle mucose in vari punti.

Cambiamenti a livello della mucosa orale

La nostra raccomandazione

- Lavare i denti almeno due volte al giorno con un dentifricio contenente fluoro per due minuti ogni volta, utilizzando uno spazzolino morbido (è consentito l'uso di quello elettrico).
- Si raccomanda l'uso di gel al fluoro due volte alla settimana.
- Sciacquare accuratamente lo spazzolino e conservarlo in un luogo asciutto. Sostituire lo spazzolino ogni quattro-sei settimane circa.



Prima di iniziare la terapia antitumorale si sottoponga a un controllo odontoiatrico. Si raccomanda vivamente di farlo per motivi di assicurazione.

- Se si indossa una protesi dentaria, pulirla accuratamente dopo ogni pasto.
- Usare uno spazzolino interdentale o filo interdentale per pulire con cura gli spazi fra i denti se non vi è un maggiore rischio di sanguinamento.
- Sciacquare la bocca almeno quattro volte al giorno, preferibilmente dopo i pasti o prima di coricarsi con acqua o acqua salata per 30-60 secondi (1 cucchiaino da tè di sale per 1 litro d'acqua).
- Bere circa 1,5-2 litri di bevande non zuccherate al giorno.
- Curare le labbra con una crema idratante o un balsamo per labbra.
- Controllare la propria mucosa orale ogni 2 o 3 giorni e informare il personale curante nel caso si notino cambiamenti.
- Informare il proprio dentista che si sta seguendo una terapia antitumorale.
- Si raccomanda di controllare i denti ogni sei mesi.
- Se è necessaria una pulizia o una riparazione dentale, discutere il momento opportuno con il proprio team di cura oncologico.

A cosa deve prestare attenzione

- Evitare prodotti che irritano le mucose, come cibi acidi, piccanti, molto caldi o croccanti.
- Se possibile, evitare il consumo di tabacco, snus e alcol. Se ciò risulta difficile, dopo il relativo consumo, sciacquare la bocca con acqua o acqua salata.
- Evitare collutori contenenti alcol o mentolo, dato che possono seccare o irritare la mucosa orale.



Contatti il suo team di cura se presenta zone dolorose in bocca, gengive sanguinanti, difficoltà di deglutizione, un peggioramento dei sintomi.

Irritazione e secchezza degli occhi

La nostra raccomandazione

- All'esterno, indossare occhiali da sole per proteggere gli occhi da polvere e luce del sole.
- Lavarsi sempre accuratamente le mani prima di applicare i prodotti per gli occhi.
- Per pulire gli occhi, utilizzare dischi di cotone monouso puliti e immergerli in acqua tiepida o in una soluzione salina sterile. All'occorrenza, aiutano ad ammorbidire e a sciogliere le incrostazioni.
- Procedere con attenzione, perché le ghiandole sebacee ai margini delle palpebre possono ostruirsi.
- D'intesa con il proprio team di cura, può essere utile utilizzare un collirio idratante o un gel per gli occhi.



Assicurarsi di pulire gli occhi sempre in direzione del naso.

A cosa deve prestare attenzione

- Evitare di strofinarsi gli occhi.
- Evitare di usare prodotti cosmetici che potrebbero irritare gli occhi.
- Le lenti a contatto possono seccare e irritare maggiormente l'occhio durante la terapia antitumorale, quindi è bene passare agli occhiali nella vita quotidiana.
- Se desidera utilizzare ciglia o sopracciglia finte o sta pensando a un trucco permanente, la preghiamo di consultare il suo team di cura.



Contatti il suo team di cura se nota dolore, gonfiore, arrossamento, lacrimazione eccessiva, una crescita insolitamente forte delle ciglia.

Mucosa nasale secca

La nostra raccomandazione

- All'occorrenza, sciacquare il naso più volte al giorno con una soluzione salina, in modo che la mucosa nasale possa pulirsi. Tali risciacqui rimuovono lo sporco, gli agenti nocivi e patogeni e le incrostazioni che potrebbero provocare un'inflammatione.
- Trova le docce nasali in farmacia o nelle drogherie. Può anche preparare una soluzione da sé: sciogliere 1 cucchiaino da tè di sale in 1 litro di acqua bollita e tiepida. Tale soluzione deve essere preparata fresca ogni giorno.
- I prodotti con dexpanthenolo o vitamina E aiutano a mantenere idratata e a proteggere la mucosa nasale nonché a fluidificare le secrezioni nasali.
- Bere ogni giorno una quantità sufficiente di liquido per aiutare a idratare e fluidificare le secrezioni nasali.
- Preferire ambienti freschi e, all'occorrenza, utilizzare un nebulizzatore a ultrasuoni nei mesi invernali o posizionare un asciugamano di spugna umido sul termosifone. L'umidità dell'aria in ambienti chiusi dovrebbe oscillare tra il 30 e il 50 per cento.



Contatti il proprio team di cura in caso di segni di infiammazione (gonfiore, dolore) o di emorragia nasale.

A cosa deve prestare attenzione

- Non utilizzare spray nasali decongestionanti per più di 7 giorni, perché seccano il naso e possono portare rapidamente alla dipendenza.
- Evitare di soffiare energicamente il naso e non rimuovere le incrostazioni con le unghie o le pinzette.

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 un detergente, scelga una lozione senza sapone e senza profumo, che corrisponde al pH neuro della pelle (circa 5,5).
- I prodotti nutrienti come l'olio di mandorle, la lanolina o la paraffina sono adatti alla cura.
- Indossare preferibilmente biancheria intima comoda e larga di cotone, dato che è traspirante. Lo slip irrita di meno rispetto al tanga o al perizoma.
- Cambiare la biancheria intima tutti i giorni e lavarla a 60° C.



Pour l'hygiène intime, le principe « de l'avant vers l'arrière » s'applique

A cosa deve prestare attenzione

- La ripetuta igiene intima quotidiana può indebolire la naturale barriera protettiva della pelle e delle mucose. Vanno pertanto evitati i saponi normali, i deodoranti intimi e la carta igienica umidificata.
- Utilizzare prodotti di cura contenenti ormoni solo dopo aver consultato il proprio team di cura.
- Se necessario, durante i rapporti sessuali utilizzare lubrificanti non profumati a base d'acqua, come Pjur®Med Repair Glide o altri prodotti testati.
- Quando si usa il preservativo, bisogna evitare di usare oli e lozioni grasse, perché possono indebolire l'effetto protettivo dello stesso.
- Se si utilizzano salvaslip o assorbenti, assicurarsi che siano privi di profumi e che non abbiano un supporto in plastica. I tamponi possono causare secchezza. Le coppette mestruali in silicone o la biancheria intima speciale per le mestruazioni sono una buona alternativa.
- Durante la stimolazione sessuale, è necessario assicurarsi che le mani siano pulite. In caso di propensione a cistite, cercare di urinare entro i 30 minuti successivi. In questo modo penetrano meno germi nell'uretra.



Contatti il suo team di cura se nell'area genitale e anale nota dolore, prurito o altri segni di infiammazione come le perdite.

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 un paio di settimane dall'inizio del trattamento o cadere completamente nel giro di pochi giorni. Occasionalmente, i capelli danneggiati non cadono, ma si rompono appena sopra il cuoio capelluto.

La nostra raccomandazione

- Lavarsi i capelli non più di due volte alla settimana con acqua tiepida, e con poco shampoo il più possibile delicato (come quello per bambini) e un balsamo leggero.
- La cosa migliore è lasciare asciugare i capelli all'aria o, se necessario, asciugarli con il phon a temperatura medio-bassa.



Se nel suo caso si verifica una grave perdita di capelli, chiedi il prima possibile consiglio in merito a una sostituzione adatta dei capelli (parrucca, cuffia, foulard, cappello).

Il personale curante può fornirle gli indirizzi di saloni di parrucchiere adatti.

In rete si possono trovare preziosi consigli sulle tecniche di legatura dei foulard.

Prepari la sua famiglia e lasci che l'aiuti nella scelta del copricapo.

L'AVS o l'AI coprono una gran parte dei costi.

- Utilizzare una spazzola morbida o un pettine a denti larghi e non pettinare i capelli con troppa forza.
- Proteggere i capelli e il cuoio capelluto dagli agenti chimici e meccanici nonché dal calore. Se possibile anche dal sole.

A cosa deve prestare attenzione

- Non utilizzare prodotti emollienti o shampoo con additivi come mentolo, eucalipto o henné.
- Non strofinare troppo i capelli durante l'asciugatura.
- Se possibile, evitare l'uso di tinture durante la terapia antitumorale. Se lo si desidera, è possibile applicare una colorazione delicata a base vegetale dal parrucchiere.
- Evitare strumenti per acconciature caldi, fermagli e fasce per capelli stretti.
- Dal momento che la terapia antitumorale influisce sulla crescita dei capelli, durante la stessa non si dovrebbero fare permanenti, né utilizzare schiuma, lacca e gel per capelli.



Contatti il suo team di cura se ha dei dubbi.

La nostra raccomandazione

- Pulire quotidianamente le proprie unghie e i bordi laterali (piega ungueale).
- Massaggiare delicatamente con un olio nutriente o una crema emolliente il letto ungueale per proteggere l'area intorno all'unghia e le cuticole.
- Ammorbidire le unghie immergendo le mani o i piedi in un bagno tiepido di 5 minuti (con bicarbonato di sodio o sapone morbido) prima di accorciarle.
- Limare le unghie delle mani e dei piedi nel modo più dritto possibile e sempre nella stessa direzione, e a tale scopo utilizzare una lima monouso o in vetro e arrotondare gli angoli. La limatura frequente può indebolire le unghie.
- In caso di problemi o di malattie delle unghie preesistenti (ad es., unghie incarnite, funghi delle unghie), contattare tempestivamente il personale curante o un podologo o una podologa SSS.

A cosa deve prestare attenzione

- Evitare di spingere indietro la cuticola, di tagliarla o di mordersi le unghie.
- Indossare calzature comode che non stringono e calzini di cotone per evitare la pressione sulle unghie dei piedi.
- Usare guanti protettivi foderati di cotone quando si lavora in casa o in giardino per ridurre la pressione sul letto ungueale e prevenire le lesioni.
- In caso di unghie fragili di mani e piedi, applicare un indurente nutriente con silicio in due strati. Ripetere l'operazione ogni 3-4 giorni. Utilizzare in tal caso un solvente per unghie senza acetone.
- Per prevenire i problemi alle unghie, durante il trattamento con alcuni farmaci si può applicare il freddo alle mani e ai piedi. Chieda informazioni al suo team di cura.
- È opportuno evitare le unghie artificiali durante la terapia farmacologica antitumorale, poiché gli adesivi possono causare irritazioni cutanee e l'infiammazione esistente del letto ungueale può peggiorare. È meglio accorciare le unghie artificiali esistenti e lasciarle crescere naturalmente, poiché la loro rimozione potrebbe danneggiare il letto ungueale.



Contatti il suo team di cura in caso di dubbio e se avverte dolore o altri segni di infiammazione.

Purtroppo, anche se si adottano misure preventive con la massima cura, possono verificarsi cambiamenti a livello di pelle, mucose, capelli e unghie. Tali disturbi possono manifestarsi in modo molto diverso a seconda della terapia antitumorale. Il trattamento viene sempre adattato alla situazione individuale. È importante che i cambiamenti a livello di pelle, mucose e unghie siano trattati precocemente. Non interrompa il trattamento contro il cancro senza aver consultato prima il proprio medico.

Se ha domande o nota dei cambiamenti, la preghiamo di rivolgersi tempestivamente al suo team di cura.

Numero di telefono e disponibilità del personale curante:

Impressum:

Editore Onkologiepflege Schweiz info@onkologiepflege.ch, www.onkologiepflege.ch
© 2025, Onkologiepflege Schweiz, 4ª edizione

4ª edizione 2025:

Netzwerk DermaTox di Cure Oncologiche Svizzera: Jael Aebersold, Christa Bögli, Rita Deininger, Cornelia Kern Fürer, Andrea Goop, Anneliese Lenz, Flurina Mährle-Pfister, Isabelle Steiner, Janine Studer

3ª edizione 2022:

Cornelia Kern Fürer, Lydia Hömme; Netzwerk DermaTox di Cure Oncologiche Svizzera: Gabriela Arnold-Bisang, Anneliese Lenz, Flurina Mährle-Pfister, Esther Märki, Corinne Werdenberg, Susanne Wiedmer

2ª edizione 2019:

Cornelia Kern Fürer, Irène Bachmann-Mettler, Sara Häusermann, Lydia Hömme, Susanne Wiedmer

Bibliografia:

Kern Fürer, C. (2025). Reazioni dermatologiche ed effetti avversi nell'ambito della terapia farmacologica dei tumori. (4ª edizione).
Berna: Cure Oncologiche Svizzera