EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Cuidado de la piel en caso de linfoma cutáneo de linfocitos T

En esta información se describe cómo cuidar de la piel si tiene linfoma cutáneo de linfocitos T (CTCL).

Es importante cuidar bien de la piel si tiene CTCL. Esto puede ayudar a prevenir las infecciones de la piel, aliviar síntomas incómodos y ayudar a que la piel tenga un mejor aspecto. Siga las instrucciones del proveedor de cuidados de la salud y las pautas que se brindan a continuación para cuidar de su piel.

Pautas generales para el cuidado de la piel

- Use un hidratante sin fragancia de venta libre al menos una o dos veces al día. Algunos ejemplos son Vaseline®, Cetaphil ®, CeraVe ®, Eucerin ®, Aquaphor ®, Aveeno® y Vanicream®. Aplique el hidratante en la piel húmeda (como después de una ducha o de un baño). Esto ayuda a sellar la hidratación. Este método se denomina “mojar y untar”.
- Báñese o dúchese brevemente con agua tibia todos los

días. Limite las duchas y los baños de 5 a 7 minutos. Pasar demasiado tiempo en el agua puede resecarle la piel. Use solamente jabones sin fragancia, como Dove ®, Aveeno ® o Cetaphil ®. Después de bañarse, séquese la piel dando golpecitos suaves con la toalla y aplique el hidratante mientras la piel sigue húmeda.

- Si utiliza medicinas tópicas (medicinas que se aplican en la piel), como esteroides tópicos, siga las instrucciones del envase y de su proveedor de cuidados de la salud. Es posible que le recomienden el método de mojar y untar cuando deba aplicarlas.
- Use un humidificador para conservar la humedad del aire, especialmente mientras duerme. El aire cálido y seco puede secar la piel y darle comezón. Limpie el humidificador para prevenir el moho. Siga las instrucciones que vienen con el aparato para obtener ayuda con esto.
- Póngase ropa holgada de algodón. Intente evitar tejidos como la lana, porque pueden irritarle la piel.
- Use detergente para ropa sin fragancia para lavar la ropa. Evite usar otros productos perfumados para lavar la ropa, como suavizantes y toallitas para secadora.
- Mantenga las uñas de los dedos cortas. Esto puede

ayudar a prevenir cortes y reducir el riesgo de infección si se rasca la piel.

Cómo hacer frente a la piel seca o con comezón

Si tiene la piel seca o con comezón, siga las pautas que se brindan a continuación. También asegúrese de seguir las pautas que figuran en la sección “Pautas generales para el cuidado de la piel”.

- Dígale a su proveedor de cuidados de la salud si tiene comezón en la piel. Quizás le dé una medicina tópica (como un esteroide tópico) para ayudar a manejarlo. Si es así, siga las instrucciones que aparecen en la etiqueta o las de su proveedor de cuidados de la salud.
- Use lociones sin receta contra la comezón que contengan pramoxine, menthol o camphor, como la loción Sarna®.
- Use compresas frías o compresas de hielo para aliviar la comezón de la piel. Puede tenerlas en la piel durante 5 a 10 minutos cada vez y usarlas durante todo el día.
- Pregunte al proveedor de cuidados de la salud si debe tomar un antihistamínico. Los antihistamínicos son medicinas sin receta que pueden ayudar con la comezón. Algunos ejemplos son Benadryl®, Zyrtec®, Claritin® y Allegra®. Si tiene comezón muy intensa, no se

rasque. Infórmeselo a su proveedor de cuidados de la salud. Es posible que le receten una medicina diferente.

Baños de lejía

Su proveedor de cuidados de la salud podría recomendarle que se dé un baño de lejía de 2 a 3 veces por semana. Los baños de lejía pueden ayudar a aliviar la irritación de la piel y reducir el riesgo de infecciones cutáneas. Pueden ser especialmente útiles si tiene llagas abiertas o la piel en carne viva y con picazón.

Para tomar un baño de lejía:

- Llene la tina con agua tibia.
- Agregue 1/4 de taza (59 mililitros) de lejía común para uso doméstico a una tina de 20 galones. Agregue 1/2 taza (118 mililitros) a una tina estándar llena de agua.
- Revise la etiqueta de la lejía antes de usarla. Si contiene más de un 6 % de sodium hypochlorite, use una cantidad menor de lejía. Si no está seguro de cuánto usar, consulte con su proveedor de cuidados de la salud.
- Remoje el cuerpo desde el cuello hacia abajo, o solo las áreas afectadas, durante 5 a 10 minutos. No permita que le entre agua en los ojos.
- Enjuague la piel con agua limpia.

- Séquese la piel con una toalla dando palmaditas suaves.
- Aplique una cantidad abundante de hidratante mientras la piel aún esté húmeda.

Biopsias de piel

Si tiene CTCL, es posible que deba realizarse biopsias de piel durante su tratamiento. Una biopsia de piel es un procedimiento mediante el cual se extirpa o analiza una zona sospechosa de piel o tejido. Es importante cuidar de la herida después del procedimiento para prevenir infecciones y permitirle cicatrizar con poco dolor o molestia.

Para obtener más información sobre el cuidado de la herida después de una biopsia, lea nuestro recurso *Cuidado de la herida después del procedimiento cutáneo sin suturas* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/caring-skin-procedure-without-sutures).

Comuníquese con su proveedor de cuidados de la salud si tiene:

- Fiebre de 100.4 °F (38 °C) o más.
- Dolor, enrojecimiento o inflamación en cualquier parte de la piel.
- Nuevas heridas abiertas.

- Mal olor o pus que drena de la piel abierta o agrietada.
- Comezón intensa, como comezón que no le permite dormir por la noche o que no desaparece.
- Sequedad de los ojos o la boca.
- Problemas de la piel que no mejoran después de seguir las sugerencias que se brindan en esta guía.

Recursos

Para obtener más información sobre el CTCL e información sobre el tratamiento y los grupos de apoyo, visite el sitio web de la Cutaneous Lymphoma Foundation www.clfoundation.org/mycosis-fungoides.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center