



La forza delle donne

I dati più recenti sul cancro ci dicono che quest'anno nel nostro Paese 178.500 donne hanno ricevuto una diagnosi di tumore (dati "I numeri del cancro in Italia 2018", il censimento ufficiale dell'Associazione Italiana di Oncologia Medica-AIOM, dell'Associazione Italiana Registri Tumori-AIRTUM, di Fondazione AIOM e di PASSI).

Queste donne hanno ingaggiato la loro guerra alle cellule "impazzite" seguendo terapie, dalla chemio, alla radio, ai farmaci biologici, etc., spesso sottoponendosi a interventi chirurgici. Una lotta che sempre più offre speranza, perché oggi in Italia il 63% vive a 5 anni dalla diagnosi, ma che costa sofferenza sia fisica sia psicologica, che richiede motivazione, specie nei momenti più duri, energia e forza quotidiane, del corpo certamente, ma anche, e tantissimo, dell'animo. Lo sappiamo: sia la malattia sia la cura -e in modo significativo- impongono alla paziente un riflesso allo specchio che non solo non incoraggia, ma confonde/distorce la percezione di sé, l'idea che ha sempre avuto del proprio aspetto. Cosa che può facilmente generare conseguenze come insicurezza, depressione, imbarazzo e tendenza all'isolamento, per citarne alcune, anche in persone da sempre socievoli, sicure di sé e serene nel rapporto con la propria immagine personale. Questo però significa andare contromano rispetto alla strategia di lotta al cancro. D'altra parte, lo stato depressivo non "deprime" soltanto lo spirito, ma anche il sistema immunitario...

Perdita dei capelli, colorito spento, occhiaie, cute secca anche in modo importante, iperpigmentazione, arrossamenti e rush cutanei, fragilità delle unghie. E ancora, gonfiore generale del corpo e in particolare del viso che cambia i tratti, così come perdita delle sopracciglia e delle ciglia che modifica lo sguardo. Effetti corredati in molti casi da cicatrici post-chirurgiche. Un quadro fitto, eppure non esaustivo, di come le terapie oncologiche pesino sul corpo di tante delle nostre clienti.

Ma se per ogni momento della vita di una donna c'è una routine dermocosmetica che ne coglie le esigenze, proteggendo la sua bellezza, valorizzandola e contribuendo al suo benessere globale, lo stesso deve avvenire, e a maggiore ragione, anche in questo caso. Per far sì che sia solo un altro "momento" in una vita che continua anche grazie alla bellezza.



La **pelle** delle donne in **terapia oncologica** ha esigenze **particolari**: ecco **come approcciare** queste pazienti e **consigliare** una routine **dermocosmetica** che rispetti **la cute** e che giovi all'**autopercezione**

**MARGHERITA, 52 ANNI,
IN TRATTAMENTO CHEMIOTERAPICO**

Margherita è segretaria in uno studio legale e alcuni mesi fa ha iniziato la chemioterapia.

Ha sempre curato la sua pelle in modo semplice, ma senza mai trascurare gli step fondamentali di una beauty routine efficace. Un make up naturale, ma accurato è da tanti anni la sua scelta, quella che le si addice e che meglio ne valorizza il viso fresco, luminoso e ancora giovanile.

La sua *pharmacy beauty coach* ha colto che qualcosa non andava il giorno in cui Margherita era lì in farmacia, intenta a leggere e confrontare i deodoranti a scaffale. Come sempre le ha proposto il suo aiuto nella scelta di un deodorante per pelli sensibili e reattive, adatto a una nuova e insolita esigenza.

Il viso stanco, segnato dalle occhiaie e spento ha messo subito la PBC sull'avviso che Margherita stesse attraversando un periodo difficile. Con empatia discreta ha esplorato le origini del nuovo bisogno manifestato e di altri, evidenti e non ancora espressi.

La routine dermocosmetica

Un tempo, maneggiare le necessità dermocosmetiche di una cliente-paziente oncologica e, altrettanto cruciale, la relazione con lei, l'avrebbe intimorita, limitandone la possibilità di offrire un consiglio beauty aggiornato, e limitando anche la sua performance professionale.

L'esperienza, e soprattutto l'essersi formata *ad hoc*, le permettono oggi di gestire l'approccio, la relazione e il consiglio con sicurezza, e di ottenere risultati e grande gratificazione sia umana che professionale.

Durante il percorso nell'Accademia Pharmacy Beauty Coach® ha infatti approfondito e sviluppato competenze tecniche e *skill*

relazionali per gestire in modo ottimale la cliente anche in una circostanza così delicata.

La prima cosa che ha appreso è che essere preparata davanti a una cliente che affronta un tumore significa fornirle

un'iniezione di fiducia, un sostegno psicologico che la aiuta a ritrovare forza, a sentirsi bene con se stessa, a rilassarsi prima della terapia e

ad affrontarne le conseguenze con una marcia in più. È stata quindi in grado di trasmettere a Margherita in modo efficace e costruttivo l'idea che seguire una terapia oncologica non significa necessariamente rinunciare alla cura di sé e della propria immagine personale, perché con il supporto esperto ogni aspetto, ogni nuovo bisogno legato agli effetti collaterali, diventa gestibile su tutti i fronti: la manifestazione acuta, la prevenzione e anche l'attenuazione sul piano estetico grazie a un make-up mirato.

Nel tempo, con il suo lavoro, la *pharmacy beauty coach* ha in realtà offerto a Margherita molto più di una strategia beauty. Ha dato un contributo di grande valore al suo benessere, ha contribuito a restituirle un rapporto più sereno con la sua immagine personale e ad alimentare la riserva di energia con cui ogni giorno affronta la lotta contro il cancro.

Insieme hanno innanzitutto rivisitato la routine dermocosmetica, preservando oltre la salute e la bellezza della pelle anche semplici, ma importanti rituali di normalità nella cura di sé.

I periodici check up cutanei che la *beauty coach* ha programmato per Margherita sono di fatto diventati momenti da vivere con la piacevole leggerezza che fa bene anche allo spirito.



Per stimolare la sua voglia di sorridere e dare un colore positivo a ogni giornata, l'ha inoltre coinvolta nell'accademia di auto-trucco, così da metterle tra le mani l'autonomia di un make up strategico e correttivo da realizzare quotidianamente con pochi e semplici gesti. Per far fronte all'aumentata secchezza della pelle, alla sua fragilità e alla particolare sensibilità, la *beauty coach* ha studiato un programma di detersione e trattamento viso corretti, adatti al biotipo cutaneo di Margherita che di per sé è a tendenza secca e alla maggiore sensibilità dovuta al periodo che vive. I farmaci chemioterapici hanno alterato infatti le

funzioni della sua pelle e la barriera cutanea è oggi molto fragile, il che aumenta sensibilità e reattività della cute. Gli stessi farmaci potranno anche comportare l'insorgenza di macchie scure in quanto fotosensibilizzanti. Pertanto, gli obiettivi del programma beauty sono:

- ripristinare la barriera cutanea
- idratare
- nutrire
- foto-proteggere

La routine dermocosmetica giornaliera prevede i canonici step, accurata detersione e idratazione e nutrimento della cute, da eseguire con prodotti individuati *ad hoc*.

Detersione

Banditi tensioattivi aggressivi, SLS e sapone, la *pharmacy beauty coach* sa che per la paziente oncologica la scelta migliore è quella, delicata e rispettosa della cute, dei detersivi per affinità. Per il viso ne ha suggerito a Margherita uno oleoso e per il corpo una crema lavante, entrambi con oli naturali e senza allergeni.

Idratazione e nutrimento

Per idratare e nutrire la pelle sa che la direzione giusta è quella di formule molto ricche di attivi nutrienti e che aiutino a ripristinare la barriera cutanea come burro di karitè, acido ialuronico e jojoba, in formulazioni completate da una componente lenitiva come l'aloè. La PBC ha raccomandato a Margherita di idratare il corpo quotidianamente dopo la doccia e di asciugarsi tamponando con l'asciugamano senza strofinare per non irritare ulteriormente la pelle. Per la cura del viso la routine giornaliera inizia la mattina con la detersione, l'applicazione di un'acqua termale e quindi di un siero lenitivo, seguito dalla crema giorno idratante, antiossidante e protettiva con SPF 30/50; la sera, dopo un'accurata detersione e rimozione dell'eventuale make up, applica il trattamento notte per nutrire in profondità. Una volta alla settimana, inoltre, Margherita fa una maschera idratante lenitiva a base di vitamina E e acido ialuronico. Nella ricerca delle soluzioni ideali la PBC ha naturalmente prestato molta attenzione all'INCI, evitando formule non idonee alla cute della cliente in trattamento oncologico, contenenti ingredienti come derivati del petrolio, tensioattivi anionici di sintesi, emulsionanti, addensanti e solventi sintetici, conservanti, derivati dal silicone, ftalati. Anche le unghie delle mani e dei piedi stanno risentendo della terapia e dal momento che oggi sono più fragili e tendono a sfaldarsi la PBC ha proposto a Margherita di dedicare loro un trattamento rinforzante da applicare in cabina in occasione della manicure e pedicure settimanali, così da restituire benessere, bellezza e, perché no, anche buonumore grazie al colore di smalti sicuri, e cioè privi di toluene, formaldeide e canfora.



Capelli

Sul fronte capelli il suo protocollo terapeutico ha un impatto generalmente contenuto. Un lieve diradamento comincia a manifestarsi, ma non dovrebbe andare oltre. Tuttavia, la PBC le ha indicato uno shampoo non aggressivo, raccomandandole di spazzolare i capelli con delicatezza, di usare il meno possibile il phon e soprattutto di evitare trattamenti con sostanze chimiche aggressive come la tinta e la permanente durante la terapia e per i primi tre mesi successivi.

Grazie a quanto appreso nella formazione *ad hoc*, quello creato dalla PBC per Margherita è un programma a tuttotondo, dove la cura della bellezza e della salute della pelle diventano l'occasione per generare benessere globale.

È così che Margherita non manca mai all'appuntamento in cabina con il massaggio decontratturante che le allevia le tensioni muscolari e la rilassa. Da quando ha iniziato si sente meno affaticata e anche la qualità del sonno è migliorata.



Make up

In linea con lo stile di Margherita e con un consiglio attento alle sue esigenze di oggi, la rivisitazione della trousse prevede pochi cosmetici, con una preferenza per quelli di origine minerale, ideali per la pelle sensibile e reattiva.

E visto che non ha mai usato volentieri il fondotinta, per dare uniformità al suo incarnato la PBC ha scelto una CC cream altamente idratante con alto SPF. Alleato fondamentale per ottimizzare la base è poi il correttore, in crema perché più adatto a una cute secca come la sua oggi, e in due varianti: arancio per attenuare le occhiaie tendenti al blu che ultimamente sono comparse sul suo viso, verde per neutralizzare eventuali arrossamenti.

Per aggiungere un effetto *healthy* ha scelto inoltre un fard rosato, adatto al sottotono della sua pelle.

Parlando dello sguardo, per il momento Margherita dovrà fare una piccola rinuncia: sostituire il mascara waterproof con uno non resistente all'acqua, così da facilitarne la rimozione che altrimenti sarebbe troppo aggressiva. La PBC ha comunque individuato quello giusto per lei, dall'INCI sicuro e dall'effetto volumizzante.

Seppure il rossetto non rientri nel suo make up quotidiano, nelle giornate speciali le piace avere un tocco di colore anche sulle labbra e in queste occasioni alla crema specifica curativa e molto idratante assocerà un rossetto nei toni alleati del suo incarnato, altamente idratante, nutriente e con filtri UV.

La terapia sta iniziando ad avere effetti anche sui volumi dell'ovale, quindi sui lineamenti del viso. Il *countouring* la aiuta nella definizione dei tratti, creando un gioco di chiaro-scuro con l'uso di una terra leggera e opaca. Per ottenere buoni risultati in modo semplice, basta un pochino di manualità, e la farà sua presto grazie all'accademia di autotrucchi organizzata in farmacia dalla sua PBC. ▶

