



cancer.org | 1.800.227.2345

Cómo usar un pañuelo cuando ha perdido el cabello

- [Cómo elegir un pañuelo](#)
- [Cómo atar un pañuelo](#)

Si está sobrellevando la caída del cabello, los pañuelos son una alternativa atractiva y

Cómo atar un pañuelo

Atar pañuelos no es tan difícil como parece, pero por razones de seguridad, es una buena idea usar un turbante debajo del pañuelo hasta que se sienta completamente seguro de sus habilidades para atarlo. Cuando tenga más confianza, puede usar solo una vincha para facilitar el atado. Un pañuelo acolchado o un forro de sombrero también pueden sostener su pañuelo de manera segura, además de agregarle volumen.

Para los pañuelos cuadrados

A continuación, se proporcionan instrucciones para atar pañuelos cuadrados. Todas las formas que mostramos comienzan con estos pasos sencillos:

1. Doble el pañuelo por la mitad en triángulo.
2. Coloque el pañuelo sobre su cabeza con la punta del triángulo hacia atrás.
3. Ate los 2 extremos del triángulo juntos atrás de su cabeza sobre la parte posterior del triángulo.
4. Gire suavemente el pañuelo, moviendo el nudo desde la parte posterior hacia un costado de la cabeza (también puede comenzar atando el pañuelo en el costado, en vez de en la parte posterior, si esto le parece más sencillo).

En forma de lazo

Primero, siga los pasos que se detallan arriba, luego:

- Envuelva con una banda elástica debajo del nudo.
- Haga pasar una parte del pañuelo por el elástico para darle un aspecto de volumen que sea agradable.
- En lugar de usar una banda elástica, puede hacer otro nudo y luego armar un moño (pajarita) para crear el mismo efecto.

A un costado, con una goma elástica o "banda elástica"

Primero, siga los pasos que se detallan arriba, luego:

- Ate los extremos del pañuelo con un nudo colocando un extremo sobre otro.
- Extienda los extremos con delicadeza para darle más volumen.
- Coloque un lazo o una banda elástica sobre el nudo.
- Tire de todos los extremos del pañuelo a través del lazo para el cabello o la goma elástica
- Extienda los extremos nuevamente para darle volumen.

Estilo rosetón (crea la ilusión de cabello)

Primero, siga los pasos 1 a 4 arriba, luego:

- Ate un nudo atando un extremo del pañuelo encima y debajo del otro.
- Doble las puntas juntas varias veces e insértelas en la parte superior del nudo.
- Tire suavemente para que sobresalga un poco de los extremos.
- Vuélvase a insertar los extremos en el nudo.
- Para mayor seguridad, use un broche sujetador para mantener el rosetón junto o para sujetarlo al forro acolchado.
- Puede usar el rosetón al costado o en la parte posterior de la cabeza. De cualquier manera, dará la impresión de cabello. Use un sombrero con ala sobre este arreglo para crear otro estilo bonito.

Para pañuelos rectangulares

Estilo de envoltura básica

Empiece doblando el ancho del pañuelo por la mitad.

1. Coloque el pañuelo sobre la cabeza en el medio de la frente, por encima de las cejas, para que ambos lados del pañuelo cuelguen con el mismo largo.
2. Lleve ambos lados del pañuelo a la parte posterior de su cuello. Coloque el lado izquierdo sobre el derecho de modo que se superpongan. Luego lleve ambos lados al frente de la cabeza y superponga el derecho sobre el izquierdo.
3. Vuélvase a llevar ambos lados a la parte posterior de la cabeza. Haga un nudo pequeño e inserte los extremos en la envoltura para una apariencia prolija.

Estilo envoltura de doble vuelta

- Siga los pasos 1 y 2 mencionados al inicio de esta sección.
- Lleve ambos lados del pañuelo a la parte posterior de su cuello. Coloque el lado izquierdo sobre el derecho de modo que se superpongan. Tome un lado a la vez y comience a girarlo desde la parte superior hasta la parte de abajo.
- Tome el lado torcido y tráigalo al frente y todo alrededor de tu cabeza hacia atrás. Inserte el extremo del pañuelo en la envoltura. Haga exactamente lo mismo con el otro lado del pañuelo para obtener un efecto de doble vuelta.

Envoltura con rosetón

- Siga los pasos 1 y 2 mencionados al inicio de esta sección.

Nail LM, Lee-Lin F. Alopecia. In Brown CG, ed. *A Guide to Oncology Symptom Management*. 2nd ed. Pittsburgh, PA. Oncology Nursing Society; 2015:21-33.

Actualización más reciente: diciembre 12, 2018