



AFRONTAMIENTO DE LA ALOPECIA AREATA

NO ESTÁS SOLO

Puede ser difícil vivir con una enfermedad como la alopecia areata, especialmente si te sientes solo. Pero no estás solo. Millones de personas viven con la enfermedad. Es posible que hayas conocido a alguien que tiene la enfermedad y ni siquiera lo sepa. Algunas personas pierden solo pequeños parches de cabello, mientras que otras pierden una cantidad significativa o en totalidad. Muchos de los sentimientos que experimentas por tener alopecia areata son compartidos por la mayoría de las personas con la enfermedad y aquellos que los aman.

Pero cuando conozcas a alguien con la misma enfermedad, aprenderás que no estás solo a pesar de todo. El sitio web de la National Alopecia Areata Foundation (NAAF) (www.naaf.org) es un buen recurso para ti, tu familia y tus amigos. La información en el sitio web te presenta a otras personas que tienen el mismo diagnóstico. De repente, hay un nuevo grupo de personas que entienden cómo te sientes.

REACCIONES EMOCIONALES COMUNES RELACIONADAS CON LA ALOPECIA AREATA

Las personas con alopecia areata pueden tener una amplia gama de emociones y sentimientos. Algunos pueden ir y venir; Algunos pueden ser constantes. Sin embargo, no hay una manera correcta o incorrecta de sentirse acerca de la enfermedad. Tus sentimientos son tuyos. Estas son algunas de las reacciones más comunes relacionadas con tener alopecia areata:

- Sentimientos de estar solo, o de retirarte y aislarte
- Pérdida y dolor, duelo por la pérdida de tu cabello y lo que significa para ti

- Miedo a que tu secreto sea descubierto
- Tristeza, depresión, desesperanza
- Ira y vergüenza
- Culpa de que hiciste algo para causar esto, o sobre cómo esto afecta a los miembros de la familia

Los padres pueden sentir algunos de esos, además:

- Culpa de haber transmitido la enfermedad
- Impotencia y tristeza porque no pueden ayudar a su hijo o aliviar su dolor

Otros miembros de la familia también pueden sentir vergüenza, enojo o culpa.

Otra cosa que algunas personas hacen es volverse demasiado extremas al tratar de encontrar respuestas sobre por qué sucedió esto y qué se puede hacer al respecto.

QUÉ PUEDES HACER PARA AYUDARTE A TI MISMO

Probablemente no estabas preparado cuando tu médico te dijo que tienes alopecia areata. Después de todo, a menos que ya conocieras a alguien con la enfermedad, probablemente nunca hayas oído hablar de esta enfermedad. Recibir la noticia puede iniciar un ciclo de pensamientos y sentimientos negativos o confusos. Es posible que sientas que no sabes dónde o cómo comenzar a aprender sobre la alopecia areata.

Aquí hay algunas sugerencias:

- Recopilar información sobre la alopecia areata de www.naaf.org.
- Aprende sobre los tratamientos, cómo funcionan, los costos y los efectos secundarios. Puedes obtener información de NAAF, tu dermatólogo y tu farmacéutico.
- Conéctate con otras personas que también tienen alopecia areata.
- Piensa si deseas tratamiento. Es posible que desees hablar con tu médico, familiares, amigos y otras personas que tienen alopecia areata.
- Aprende sobre las cosas cosméticas que puedes probar. Estos incluyen cosas como pelucas y maquillaje.

- Aprende a manejar los síntomas de estrés, depresión, ira o cualquier emoción confusa o negativa que sientas.
- Habla con tu familia sobre cómo te sientes acerca de ti mismo.
- Continúa creciendo como persona, siguiendo tus sueños en la escuela, el trabajo, el juego y las relaciones.

LA IMPORTANCIA DEL APOYO

El apoyo está disponible en muchas maneras, incluyendo grupos individuales o de apoyo. Es importante tener personas en tu vida que entiendan lo que es tener alopecia areata.

NAAF tiene [grupos de apoyo](#) en todo el mundo y muchos se reúnen virtualmente. Asistir a uno puede ayudarte a ver cómo te puede ayudar. Los grupos de apoyo te permiten compartir tus pensamientos y sentimientos con personas que pueden validarlos. Si no hay grupos de apoyo en tu área, es posible que desees considerar comenzar uno. No necesitas experiencia para liderar un grupo. Tu función sería proporcionar un entorno seguro y confidencial para que las personas compartan experiencias.

Estos tipos de grupos funcionan para muchas personas porque normalizan la condición. Los participantes ofrecen aceptación y comprensión porque saben lo que es vivir con la pérdida de cabello causada por la alopecia areata. Los otros en el grupo pueden ser buenas fuentes de consejos, como dónde comprar pelucas, cómo encontrar un buen médico y más. También pueden ofrecer más cosas prácticas, enseñándote cómo ponerte una peluca, usar una bufanda o incluso ofrecerte a llevarte al médico.

También puedes sentirte bien al ofrecer apoyo a los demás cuando tu te sientas que ya tienes experiencia. Ayudar a los demás puede proporcionar un sentido de propósito y ayudarte a estar menos preocupado por tus preocupaciones.

Sin embargo, no a todos les gusta estar en un grupo. Si no te sientes cómodo con los grupos, el apoyo individual también puede ser útil. Puedes conocer gente en el consultorio de tu médico o a través de un grupo de apoyo primero, charlando por tu cuenta más tarde. También puedes comunicarte con uno de los voluntarios de [apoyo telefónico](#) de NAAF para una conversación.

CÓMO IDENTIFICAR SI TU TAMBIÉN NECESITAS ASESORAMIENTO

La idea de asesoramiento o terapia puede ser aterradora, pero no debería serlo. Tener una enfermedad crónica puede ser traumático. Muchas personas con alopecia areata tienen un conjunto confuso de emociones, que van desde la pérdida hasta la ira. Los padres y otros miembros de la familia también pueden encontrar que necesitan asesoramiento.

Los profesionales de la salud mental están capacitados para ayudar a las personas con trauma. Pueden enseñarle herramientas para usar cuando surgen sentimientos negativos o confusos. Además, puedes aprender cómo evitar que salgan a la superficie en primer lugar. ¿Cómo puedes saber si necesitas asesoramiento? Piensa en la intensidad que la alopecia areata afecta tu vida.

Otros signos pueden ser si:

- Tus sentimientos son abrumadores y tus reacciones están causando problemas
- Te estás retirando de la vida y ya no participas en las cosas que solías hacer
- Asistes a un grupo de apoyo y sientes que necesitas más ayuda

La consejería te da más tiempo para concentrarte en tus propias experiencias específicas en un ambiente seguro y confidencial. Es posible que te sientas más cómodo compartiendo problemas aquí en lugar de frente a un grupo.

ENCONTRAR UN PROFESIONAL DE LA SALUD MENTAL

Hay varias maneras de encontrar un terapeuta o consejero. Podrías:

- Pedir recomendaciones al consultorio de tu médico
- Preguntar a las personas de tu grupo de apoyo
- Pónte en contacto con tu asociación local de salud mental
- Comunícate con tu compañía de seguros

LA CONFERENCIA DE PACIENTES NAAF

Las conferencias no son solo para profesionales. Cada año, NAAF organiza la Conferencia de Pacientes de NAAF. Se mueve de ciudad en ciudad anualmente para llegar a la mayor cantidad de personas posible. Personas de todo el mundo se reúnen en un ambiente seguro y alentador. Pueden aprender más sobre la alopecia areata de los mejores profesionales médicos y de investigación, y otras personas con la enfermedad.

La conferencia es un excelente recurso para personas de todas las edades que tienen alopecia areata o aman a alguien que la tiene. El tiempo que pasan en la conferencia les permite hacer conexiones personales y emocionales, algunas de las cuales pueden convertirse en amistades a largo plazo.

Para obtener más información sobre los recursos de apoyo de NAAF, visite

www.naaf.org/find-support/

¿POR QUÉ DEBERÍA INVOLUCRARME CON NAAF?

Hay fuerza en los números. NAAF es una organización de base, impulsada por voluntarios, que reúne a millones de personas de todo el mundo, todas las cuales tienen una cosa en común: la alopecia areata. Únete a nosotros para apoyarnos mutuamente, guiar la investigación y curar esta enfermedad. Su ayuda es esencial para que NAAF logre estos objetivos.

Proporcione ayuda para hoy y esperanza para mañana:

- Leer las historias de otros, para que no te sientas solo
- Compartir tus propias experiencias
- Abogar por el acceso y el cambio a nivel local, estatal y federal
- [Donar a NAAF](#) para continuar su trabajo en investigación y educación
- Únete con nosotros para la caminata anual para la alopecia o cree tu propia recaudación de fondos de bricolaje
- Recibe el boletín electrónico mensual y otras Comunicaciones
- Participa en seminarios web y otros eventos enumerados en el sitio web de NAAF
- Asiste a la conferencia anual de pacientes de NAAF

Conéctate con nosotros:
National Alopecia Areata Foundation
65 Mitchell Blvd., Suite 200-B
San Rafael, CA 94903
www.naaf.org

Teléfono: 415-472-3780
Correo electrónico: info@naaf.org



NAAF agradece el apoyo a este folleto informativo proporcionado por:

