

Alopecia areata y bienestar emocional

Un diagnóstico reciente de alopecia areata puede tener un enorme impacto en tu salud emocional o la de tu hijo o hija. Debido a su visibilidad, imprevisibilidad y rápido desarrollo, quienes padecen alopecia areata pueden atravesar una amplia gama de sentimientos y dificultades, como ansiedad, incertidumbre, enojo y depresión.

Sin embargo, con el tiempo, muchas personas llegan a un punto de aceptación. Esto no significa perder la esperanza ni resignarse al diagnóstico; significa encontrar un nuevo equilibrio, ajustar las expectativas y aprender a vivir con plenitud y confianza, con o sin cabello.

Por más difícil que parezca, existen muchas maneras de promover el bienestar emocional y fortalecer la autoestima. Hablar con un amigo, familiar o terapeuta de confianza puede ayudarte a procesar esas emociones. Los grupos de apoyo, ya sean en línea o presenciales, también pueden ser una valiosa fuente de motivación y comprensión proveniente de otras personas en situaciones similares.



Recursos para convivir con la pérdida capilar

Las personas con alopecia areata disponen de muchas herramientas diferentes para abordar la pérdida del cabello de la mejor manera posible. Algunas personas con alopecia areata deciden aceptar la pérdida capilar. Otras prefieren cubrirla o disimularla. Sin importar en qué etapa del proceso te encuentres, tú decides cómo afrontar la alopecia areata. Habla con tu médico para encontrar el enfoque que mejor se adapte a tu situación. También puedes visitar naaf.org para obtener más recursos sobre pelucas, maquillaje y otras herramientas para abordar la caída del cabello.

Para obtener más información, visita
naaf.org/newly-diagnosed

La NAAF puede ayudar

La National Alopecia Areata Foundation® (NAAF®) ofrece una comunidad de apoyo para las personas y familias afectadas por la alopecia areata. Algunos de los recursos de la NAAF incluyen los siguientes:

Buscador de especialistas de la NAAF: Ayuda a los pacientes a encontrar un profesional de la salud cerca de su domicilio con experiencia en el tratamiento de la alopecia areata.

Grupos de apoyo: Incluye grupos presenciales y virtuales.

Programa de mentores para jóvenes: Conecta a jóvenes de entre 5 y 18 años con mentores capacitados que les brindan orientación personalizada y apoyo emocional.

Educación e información: Se incluyen materiales, seminarios web e información en nuestro sitio web sobre estrategias de superación, el trabajo con un profesional de la salud, opciones de tratamiento, pelucas y maquillaje, y mucho más.

Congreso anual de la NAAF: Reúne a miembros de nuestra comunidad para divulgar las últimas novedades sobre tratamientos, estrategias de superación y avances en la investigación de la alopecia areata.

Boletín informativo sobre ensayos clínicos: Ofrece información sobre los estudios más recientes, incluidas oportunidades para participar en ensayos clínicos.



Para obtener más información, escanea el código QR o visita
naaf.org/newly-diagnosed

Declaración de inclusión: La alopecia areata se ve diferente en cada persona. La NAAF se esfuerza por seleccionar imágenes que reflejen la diversidad de nuestra comunidad y las múltiples maneras en que las personas eligen vivir con su enfermedad. Algunas personas experimentan una pérdida parcial o total del cabello. Otras presentan un crecimiento espontáneo o por tratamiento, o disimulan la pérdida capilar con pelucas, gorros u otros accesorios. La experiencia de cada persona es única.



Alopecia Areata

Qué implica un nuevo diagnóstico



f i X in v
naaf.org

Para obtener más información, visita
naaf.org/newly-diagnosed

¿Qué es la alopecia areata?

La alopecia areata es una enfermedad autoinmune crónica que afecta a casi 7 millones de personas en los Estados Unidos. Provoca una pérdida capilar repentina e impredecible en el cuero cabelludo, la cara y, a veces, en otras zonas del cuerpo, como las axilas o las piernas. Algunas personas también desarrollan pequeñas hendiduras o "punteado" en las uñas.



Tipos de alopecia areata

La alopecia areata puede manifestarse de distintas maneras en cada persona. Los médicos utilizan varios términos diferentes para describir los patrones y la cantidad de pérdida de cabello, pero todas son manifestaciones de la misma enfermedad.

Alopecia areata en placas

Esta es la forma más común. Al caerse el cabello del cuero cabelludo u otras zonas de crecimiento habitual, quedan pequeños manchones redondos u ovalados. Algunas personas con un cuadro leve de alopecia areata en placas pueden recuperar el cabello perdido, incluso sin tratamiento. En muchos casos, las placas pueden aparecer y desaparecer al cabo de un tiempo, con períodos alternados de pérdida y crecimiento del cabello.

Alopecia total

Esta forma de alopecia areata implica la pérdida total del cabello en el cuero cabelludo.

Alopecia universal

Esta es la forma más generalizada de alopecia areata, que implica una pérdida capilar en todo el cuerpo, incluido el cuero cabelludo, las cejas, las pestañas y el vello corporal.

Alopecia areata difusa

En vez de dejar manchones, este tipo de alopecia areata causa un adelgazamiento capilar repentino y generalizado en todo el cuero cabelludo, más similar a una caída normal del cabello.

Alopecia ofiásica

La ofiasis es un patrón de alopecia que se caracteriza por la pérdida de cabello en forma de banda continua alrededor de la parte posterior y los lados de la cabeza, en lugar de manchones redondos.

*Si bien estos nombres describen diferentes patrones de pérdida capilar, todos reflejan la misma enfermedad subyacente: **alopecia areata**.*



Tratamientos disponibles

Los tratamientos contra la alopecia areata dependen de la gravedad de la enfermedad, la edad del paciente y la presencia de otras afecciones, como la dermatitis atópica. Por lo general, el dermatólogo determina la gravedad de la enfermedad según el grado de pérdida capilar en el cuero cabelludo, así como otros factores, como la pérdida de pestañas y cejas, y el tiempo que llevas padeciendo la enfermedad.

Para las formas leves y localizadas de la enfermedad, los tratamientos pueden incluir corticosteroides tópicos o intralesionales y minoxidil por vía oral. En casos más moderados, es posible que el médico sugiera pulsos de corticosteroides; es decir, una dosis alta de un esteroide administrado por vía oral durante un período corto.

Recientemente, la Administración de Medicamentos y Alimentos (FDA) de los EE. UU. aprobó medicamentos para el tratamiento de alopecia areata grave en adolescentes y adultos. Todos estos medicamentos pertenecen a una clase de fármacos denominados inhibidores de la Janus quinasa (JAK). Es posible que ciertos médicos receten uno de estos tratamientos sin autorización oficial; es decir, que la FDA no los aprueba específicamente contra la alopecia areata en niños o adolescentes, pero sí para otros usos o edades.

Para obtener más información, escanea el código QR o visita naaf.org/newly-diagnosed

f @ X in 
naaf.org

