



# AFRONTAMIENTO DE LA ALOPECIA AREATA

AFRONTAMIENTO



[www.naaf.org](http://www.naaf.org)

## 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](http://www.naaf.org)) es un buen recurso para ti, tu familia y tus amigos. La información en el sitio web representa a otras personas que tienen el mismo diagnóstico. De repente, hay un nuevo grupo de personas que entienden cómo te sientes.

## 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](http://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.
- Aprende sobre las cosas cosméticas que puedes probar. Estos incluyen cosas como pelucas y maquillaje.



## 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 por 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.

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.

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.





# 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/](http://www.naaf.org/find-support/)**



## CÓMO IDENTIFICAR SI TU TAMBIÉN NECESITAS ASESORAMIENTO

Padecer de una enfermedad crónica puede ser traumático. Muchas personas con alopecia areata tienen un confuso conjunto de emociones, que van desde la pérdida a la ira. Buscar ayuda de un profesional de la salud mental puede ayudarte a entender tus sentimientos de pena, preocupación, aislamiento, estrés y otras emociones que sientas.

Los médicos especializados en la salud mental pueden enseñarle técnicas que puedes utilizar cuando tienes sentimientos negativos o confusos. Además, puede aprender a evitar que afloren. ¿Cómo puedes saber si necesitas ayuda psicológica? Piense en la intensidad con la que la alopecia areata afecta a su vida. Otros signos pueden ser si se siente abrumado o limitas tu participación en las cosas que normalmente hacías.

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.

## CONÉCTATE CON NAAF

NAAF es la voz de la comunidad de alopecia areata (AA). Sirve a los casi 7 millones de estadounidenses que padecen de esta enfermedad autoinmune, que provoca una caída del cabello impredecible, a menudo abrupta y severa. Mucha gente piensa que AA es una condición cosmética, pero la pérdida de cabello puede ser profundamente traumática. Puede causar sufrimiento emocional y económico y aislamiento social. No se trata sólo del cabello.

A medida que NAAF impulsa la investigación, el apoyo y la concienciación sobre la AA, también proporciona a la comunidad más opciones para aceptar o vivir sin alopecia areata. Conectamos a las comunidades de pacientes, médicos y científicos, impulsando la investigación y el desarrollo de tratamientos, aumentando la concienciación para reducir el estigma y proporcionando apoyo para mejorar vidas.

**Fundada hace más de 40 años por voluntarios, NAAF es la voz de la comunidad de la alopecia areata. ¡Únete con nosotros hoy y ayuda a amplificar nuestra voz!**

### CONÉCTATE CON NOSOTROS:

📍 65 Mitchell Blvd., Suite 200-B  
San Rafael, CA 94903

☎ 415.472.3780

✉ info@naaf.org

🌐 www.naaf.org



*NAAF reconoce agradecidamente el apoyo para este boletín informativo a Pfizer y Eli Lilly and Company*

[www.naaf.org](http://www.naaf.org)