



GUÍA DE DUDAS EN

ALOPECIA AREATA



UNA INICIATIVA DE:



CON LA COLABORACIÓN DE:



Asociación Alopecia
Comunidad Madrid

> CONTENIDOS DE LA GUIA

1. ¿QUÉ ES “No es solo pelo”?

2. ¿QUÉ PREGUNTAR?

- > ABORDAJE Y TRATAMIENTO
- > VIDA FAMILIAR Y SOCIAL
- > VIDA ÍNTIMA
- > VIDA LABORAL Y ACADÉMICA
- > NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO
- > CUIDADO PERSONAL Y ESTÉTICO
- > OTRAS ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

3. DUDAS EN EL UNIVERSO DE LA ALOPECIA AREATA

- > EL MOMENTO DEL DIAGNÓSTICO
- > EL TRATAMIENTO
- > SEGUIMIENTO
- > IMPACTO EMOCIONAL: MÁS ALLÁ DE LA ESTÉTICA
- > RECAÍDAS

4. INFORMACIÓN ASOCIACIONES DE PACIENTES Y COLABOLADORES

5. AGRADECIMIENTOS

6. REFERENCIAS

7. PLASMA TUS DUDAS

> 1. ¿QUÉ ES ?

‘No es solo pelo’ es una iniciativa impulsada por Lilly, con la colaboración de la Asociación Alopecia de la Comunidad de Madrid, que tiene como objetivo **incrementar la percepción de la alopecia areata (AA) como una enfermedad más allá de la estética e invitar a la reflexión sobre las consecuencias de los estereotipos e imagen de la sociedad acerca del papel del pelo** en nuestras vidas. Además, también busca ayudar a resolver todas las dudas, incluso aquellas que puedan parecer “tontas”, priorizando la salud antes que la vergüenza o los miedos.

Es importante expresar todas nuestras dudas y resolverlas, ya que puede ayudarnos a entender mejor la enfermedad, mejorar nuestra calidad de vida y facilitar la comunicación. Aunque este material tiene como finalidad ser una guía útil y de consulta para el paciente, también queremos respetar en todo momento la voluntad de aquellas personas que por el momento no deseen tener más información sobre su enfermedad o que prefieran utilizar la guía en otro momento vital del proceso.

Este documento recoge diversas dudas sobre la alopecia areata. Puede ser útil como herramienta de comunicación tanto para pacientes, familiares, cuidadores, así como para profesionales sanitarios, y es fruto del trabajo conjunto de la **Asociación de Alopecia de la Comunidad de Madrid (ACMA)** y la **Dra. Ángela Hermosa Gelbard, Dermatóloga especialista en Tricología y Trasplante Capilar**. Ambas

partes han volcado sus experiencias para que esta guía sirva de faro para otros pacientes y profesionales sanitarios.

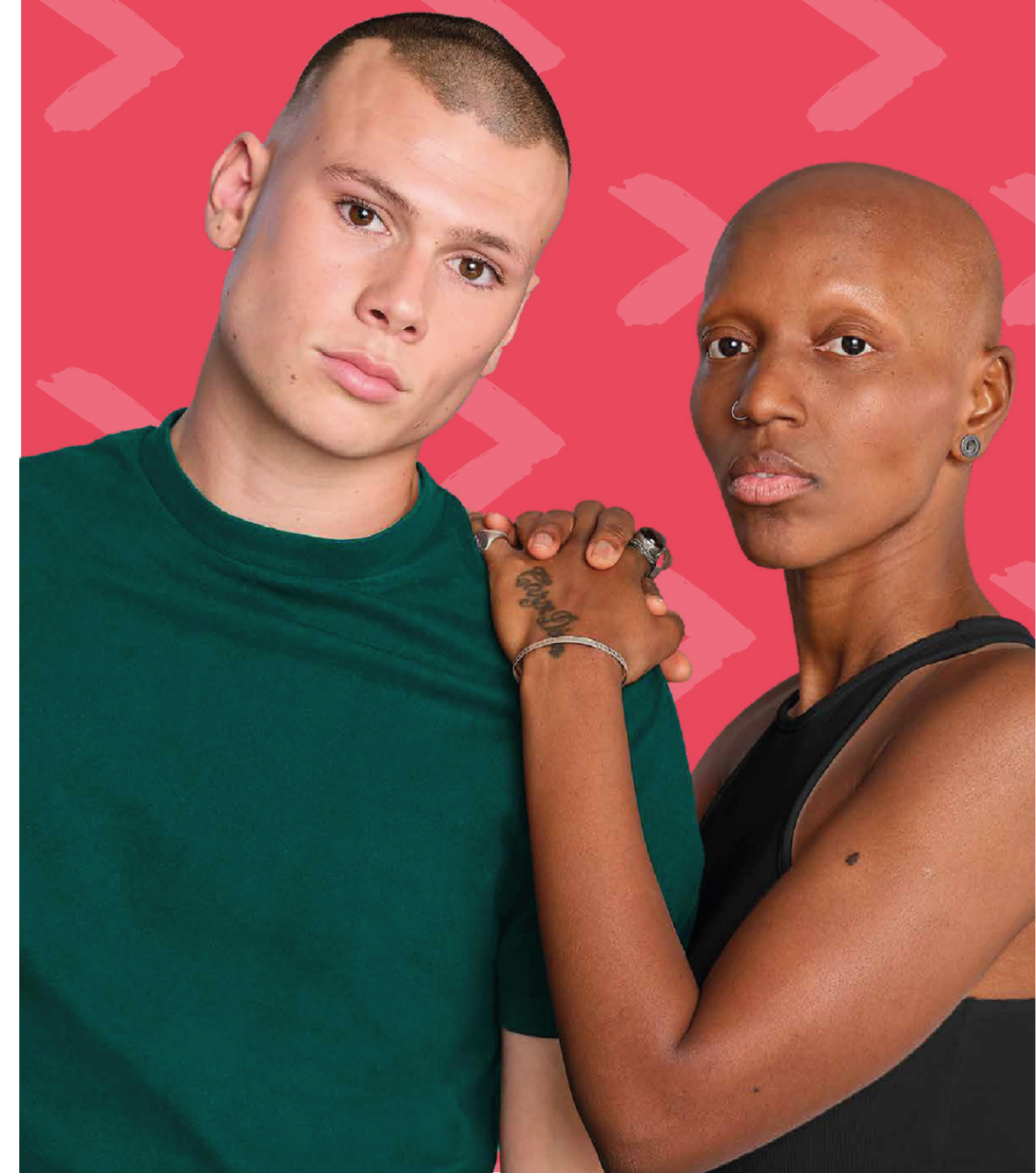
Se divide en varios apartados en los cuales se muestran una diversidad de cuestiones y dudas que han surgido a pacientes reales en consulta, para que puedan servir de ejemplo e inspiración para otras personas con alopecia areata, y puedan ser resueltas junto a su dermatólogo en consulta. Estas preguntas se pueden agrupar según el momento de la enfermedad en el que te encuentres o según la temática; bien sean dudas sobre los tratamientos, la vida íntima, la nutrición y ejercicio físico, o las recaídas, entre otros temas. Por ello, verás que algunas cuestiones pueden repetirse en un apartado u otro. El objetivo de este material es que pueda usarse como manual de consulta práctico en cualquier momento de tu proceso con la enfermedad.

Al final de este documento encontrarás una hoja en blanco, para que puedas apuntar tus dudas y así poder preguntarlas en tu próxima consulta al dermatólogo.

¿Por qué colaboramos con asociaciones de pacientes y sociedades médicas?

El objetivo es ayudar a los pacientes, familiares y entorno a mejorar el diálogo con su dermatólogo ofreciendo un material de apoyo con información fiable e inspiradora. Por ello, **¿quién mejor que los propios pacientes y los profesionales para aportar su experiencia?**

Alopecia
areata



> 2. ¿QUÉ PREGUNTAR?

¿Te bloqueas cuando vas a la consulta con el médico y no sabes qué preguntar? A veces pueden surgir dudas que incluso en la siguiente visita no te atreves a expresar porque sientes vergüenza, miedo o por creer que no son lo suficientemente relevantes.

Ese miedo o bloqueo son situaciones pendientes de resolver, y, en este sentido, **una mejor comunicación puede repercutir de manera positiva en la calidad de vida.**

“Esta guía es un cuaderno de trabajo para preparar tus dudas antes de ir a la consulta. Cualquier duda es importante, no eres la única a la que se le han planteado preguntas similares”

Representante de ACMA

TEMÁTICAS CLAVE

ABORDAJE Y TRATAMIENTO

VIDA FAMILIAR Y SOCIAL

VIDA ÍNTIMA

VIDA LABORAL Y ACADÉMICA

NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

CUIDADO PERSONAL Y ESTÉTICO

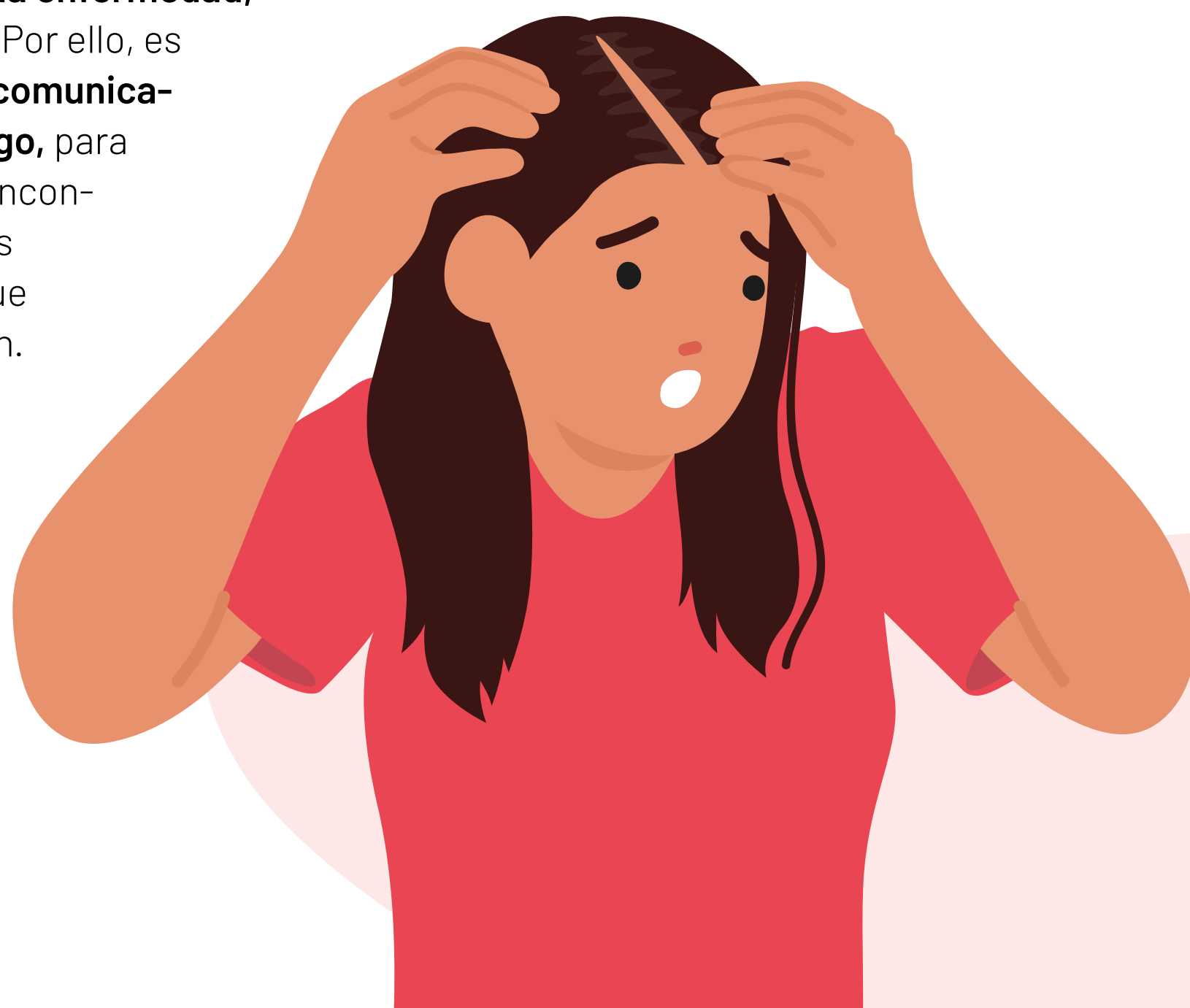
OTRAS ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

ABORDAJE Y TRATAMIENTO

La alopecia areata es una enfermedad de origen inmunológico y de evolución variable e impredecible en cada paciente^{1,2}. Hablamos de una patología que afecta de igual manera a hombres y mujeres^{3,4} y a cualquier género o edad^{5,6}. La ansiedad⁷, el estrés⁸ la depresión⁹, déficit sociales y funcionales^{6,10,11} son tan solo algunas de las consecuencias relacionadas con esta enfermedad.

Esto conlleva tratar de entender desde el principio cómo se diagnostica y cómo se va a abordar la enfermedad, puesto que cada paciente es único. Por ello, es fundamental hablar y mantener una **comunicación abierta con nuestro dermatólogo**, para entender la situación en la que nos encontramos desde el inicio y, así, saber las distintas opciones de tratamiento que mejor se adecúan a nuestra situación.

Por otro lado, recuerda que también **puedes decidir cuándo es el mejor momento para informarte sobre tu enfermedad y conocer las opciones de tratamiento**, de manera que puedas tomar decisiones a largo plazo junto a tu médico.



DUDAS DESTACADAS:

¿Por qué me pasa esto?

¿Me voy a curar?

¿Me va a crecer el pelo?

¿Qué causa la alopecia areata?

¿Se investiga sobre sus causas?

¿Es una enfermedad crónica?

¿Cómo puedo evitar sufrir nuevos episodios de alopecia areata?

¿Esta enfermedad está causada por el estrés?

Si dejo el tratamiento, ¿qué puede suceder?

Si un tratamiento no funciona, ¿hay otras alternativas?

Si decido no tratarme en el presente, ¿el tratamiento me va a hacer efecto en el futuro?

¿Es necesario tratarme?

¿Qué ocurre si no me trato? ¿tengo que dejar de venir a la consulta?

¿Qué efectos secundarios tienen los tratamientos a largo plazo?

¿Hasta qué edad puedo tratarme?

¿A partir de qué edad puedo comenzar a tratarme?

¿En qué consiste el tratamiento biológico, las terapias avanzadas o pequeñas moléculas?

¿Esta enfermedad afecta solo al pelo o alguna parte más del cuerpo?

ABORDAJE Y TRATAMIENTO. DUDAS DESTACADAS:

¿Existe la posibilidad de que desarrolle otra enfermedad autoinmune? En el caso de que sí, ¿cuál?

La alopecia areata, ¿es hereditaria?

¿Qué tipos de autocuidado puedo realizar para que mi sistema inmune no esté tan activo?

Los nuevos tratamientos inmuno-moduladores, ¿pueden provocar cáncer?

¿Puedo quedarme embarazada durante el tratamiento? Si no es así, ¿cuánto tiempo antes de quedarme embarazada tengo que dejar el tratamiento?

¿Cuándo podré reanudar el tratamiento una vez de a luz?

¿Debo interrumpir el tratamiento en algunas circunstancias, como fiebre o gripe?

¿Puedo recibir vacunas durante el tratamiento?

¿Es necesario hacerme alguna prueba para confirmar que tengo alopecia areata?

¿Debo acudir a un inmunólogo para que estudie mi sistema inmune?

¿Qué puedo hacer para que mi médico de cabecera me derive al especialista si sospecho que padezco alopecia areata?

¿Qué factores hacen más probable que tenga nuevos episodios a lo largo de mi vida?



VIDA FAMILIAR Y SOCIAL

Abordar cualquier duda no solo nos proporciona una **mayor comprensión sobre la patología, sino que también es clave para desmontar los mitos más comunes que la rodean y para normalizarla**, tanto desde una perspectiva personal, como para nuestro círculo más cercano.

El impacto de la alopecia areata incluye también a tus seres queridos y al círculo social que te rodea.

Las inquietudes en muchos casos pueden ser compartidas. Cada palabra y cada gesto de apoyo brindado puede significar luz para las personas que conviven con esta enfermedad.



DUDAS DESTACADAS:

¿Es una enfermedad hereditaria?

¿Qué probabilidades de transmisión genética existe?

¿Existe una consulta genética previa a quedarme embarazada?

¿Qué pronóstico tengo?

¿Qué factores desencadenan mi alopecia?

¿Cuánto tiempo voy a tener que dedicar a consultas médicas por esta enfermedad?

¿Mi hija/o va a faltar mucho al colegio para poder acudir a las consultas médicas?

¿Cómo gestiono el miedo y la vergüenza que me provoca la alopecia areata para afrontar mi vida social y mis relaciones personales?

¿Cómo puedo conocer a más personas con mi misma enfermedad?

¿Cómo gestiono el miedo y la ansiedad que me produce perder el pelo que me ha vuelto a crecer?

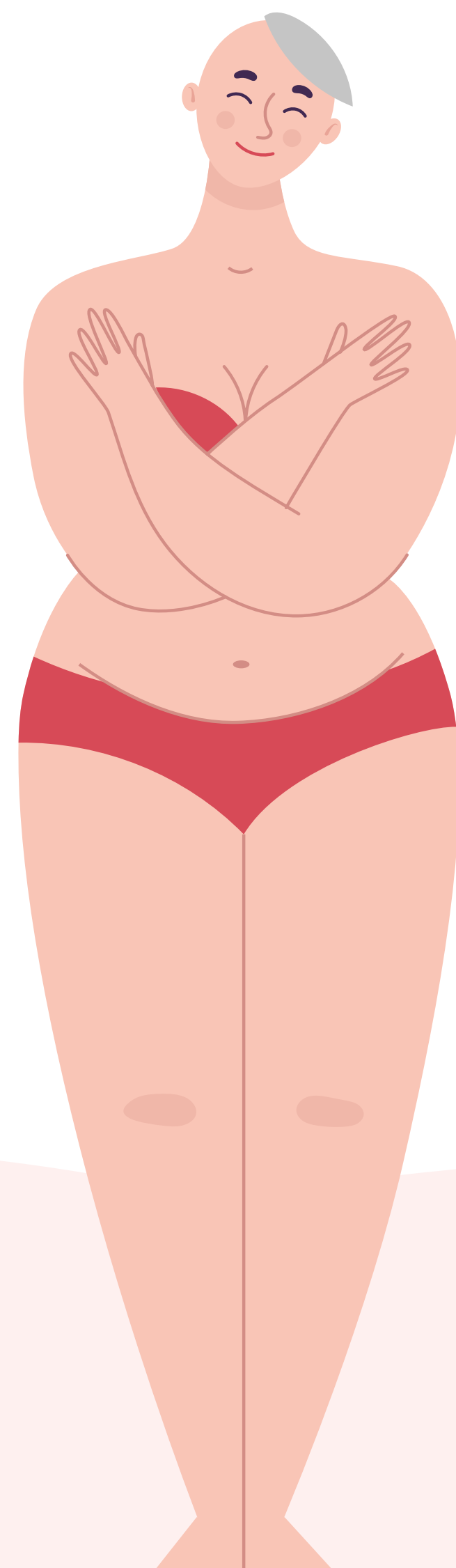
¿Cómo puedo trasladar lo que me está pasando a mi entorno familiar y entorno cercano?

¿Cómo gestiono en mi familia lo que me está pasando?

VIDA ÍNTIMA

La intimidad y la sexualidad son aspectos tan inherentes a nuestra vida cotidiana como cualquier otro. Por lo tanto, no hay motivo para sentir miedo o vergüenza al plantear cualquier duda relacionada con este ámbito.

Pregunta todo aquello que te genere dudas. **Es crucial que consultes todas tus inquietudes y establezcas una comunicación de confianza con tu dermatólogo** para comprender cómo la enfermedad podría influir en tu salud sexual y, así, minimizar su impacto en tu día a día.



DUDAS DESTACADAS:

¿Puedo tener relaciones sexuales?

¿Puedo quedarme embarazada?

¿Puedo contagiar a mi pareja?

¿Puede el tratamiento afectar mi fertilidad?

¿Puede el tratamiento afectar a mi deseo sexual (líbido)?

¿Tengo que interrumpir el tratamiento si estoy embarazada?

¿Debo planificar la retirada de mi tratamiento antes de quedarme embarazada?

En caso de tener que suspender el tratamiento durante el embarazo, ¿cuándo puedo volver a reanudarlo?

¿El tratamiento es compatible con la lactancia?

Si me estoy tratando, ¿tengo más posibilidades de tener infecciones derivadas de las relaciones sexuales?

¿Cómo puedo gestionar la vergüenza que me genera la alopecia areata en mis relaciones íntimas?

VIDA LABORAL Y ACADÉMICA

Cuando llega el diagnóstico de la alopecia areata, es común encontrarse con muchas dificultades en el plano laboral, sobre todo cuando es difícil de entender lo que nos está pasando. A menudo, los pacientes con alopecia areata cuentan con bajas médicas que, desafortunadamente, **no están reconocidas como causa directa de la patología** lo que, a su vez, sigue fomentando la poca visibilidad y el conocimiento de la misma.

Este apartado pretende **servir de inspiración de cara a que consultes para tener más y mejor información** sobre las limitaciones que se presentan en el trabajo, con el objetivo de **eliminar algunas barreras**.



DUDAS DESTACADAS:

¿Puedo trabajar?

¿Cuándo voy a poder volver a trabajar?

¿Qué necesito saber para comunicarme mejor con mi entorno laboral?

¿Cómo puedo trasladar lo que me está pasando a mi entorno laboral y académico?

¿Puedo seguir estudiando?

¿Voy a faltar mucho al trabajo por consultas médicas?

¿Puede algún tipo de trabajo ser incompatible con mi tratamiento?

¿Mi enfermedad me inhabilita en el desarrollo de algún trabajo? ¿debo tener en cuenta algún tipo de protección en mi puesto de trabajo?

El agotamiento físico y el estrés psicológico que muchas personas alopécicas sentimos, ¿podría ser causa justificada para adecuaciones del puesto de trabajo?

¿El tratamiento puede afectar a mi trabajo?

¿Hay alguna posibilidad de que me adecúen mi puesto de trabajo a causa de mi enfermedad? ¿Cómo puedo gestionarlo con mis superiores?

¿Cómo puedo evitar el bullying/ mobbing en el entorno laboral y/o académico? ¿Cómo debo actuar en este caso?

NUTRICIÓN Y EJERCICIO FÍSICO

La nutrición y la actividad física juegan un rol cada vez más crucial en el manejo de múltiples patologías. Por lo tanto, es esencial que, **tanto la dieta como el ejercicio, se adapten a las necesidades específicas de cada individuo**, al tratamiento en curso y a sus condiciones físicas particulares.



DUDAS DESTACADAS:

1:11



¿Hay algún alimento que deba evitar?

¿Hay algún alimento que me pueda ayudar?

¿Los suplementos naturales pueden alterar mi tratamiento?

¿La alopecia areata está asociada a una falta de nutrientes?

¿Existe algún suplemento que pueda interferir con el tratamiento?

¿Puedo beber alcohol?

1:11



¿Debo evitar hacer algún tipo de ejercicio físico?

¿Cómo puedo evitar que me entre el sudor en los ojos?

¿Si estoy en tratamiento voy a ganar peso?

¿Puedo hacer esfuerzos físicos?

¿Puedo tomar el tratamiento si soy deportista de élite?

¿Puedo nadar en agua dulce? ¿y en agua salada?

CUIDADO PERSONAL Y ESTÉTICO

Preocuparnos por nuestro aspecto físico es algo muy común, especialmente cuando enfrentamos cambios en nuestra imagen. Por eso, es muy útil contar con información y herramientas sobre cómo cuidar el pelo del cuero cabelludo, pestañas y cejas o las uñas, **que son las zonas de nuestro cuerpo que pueden verse más directamente afectadas por la alopecia areata.**

Además, muchas personas llevan a cabo tratamientos estéticos y desean explorar o informarse sobre opciones estéticas que les ayuden a sentirse bien con su imagen, como el uso de prótesis, pañuelos, técnicas de maquillaje especializado para cejas y pestañas, o incluso procedimientos como el microblading*.

*Microblading: Técnica que consiste en diseñar y rellenar las cejas mediante trazos finos que imitan el vello natural.



DUDAS DESTACADAS:

¿Son compatibles las extensiones con el tratamiento?

¿Puedo teñirme el pelo?

¿Cada cuánto puedo teñirme el pelo?

El pelo, cuando crece tras el tratamiento, ¿va a ser más débil, o más fuerte?

Una vez recuperas el pelo post tratamiento, ¿puedo tener un pelo normal y llevar a cabo algún tratamiento estético?

¿Las prótesis están financiadas?
¿Cómo puedo conseguir esa financiación?

¿Por qué no se consideran las prótesis un material ortopédico?

¿Cómo me va a salir el pelo? ¿De manera completa o en parches?

¿Es normal que el pelo me crezca con otra textura, densidad o color diferente a como era mi pelo de forma original?

¿Se me va a caer el pelo de otras zonas del cuerpo?

¿Puedo tomar el sol?

¿Cómo puedo mejorar el aspecto de las uñas?

¿Puedo hacerme la manicura?

¿Puedo ponerme uñas postizas?

¿Hay algún producto que no debo utilizar para las uñas?

¿Qué alternativas estéticas tengo?

¿Puedo hacerme tatuajes?

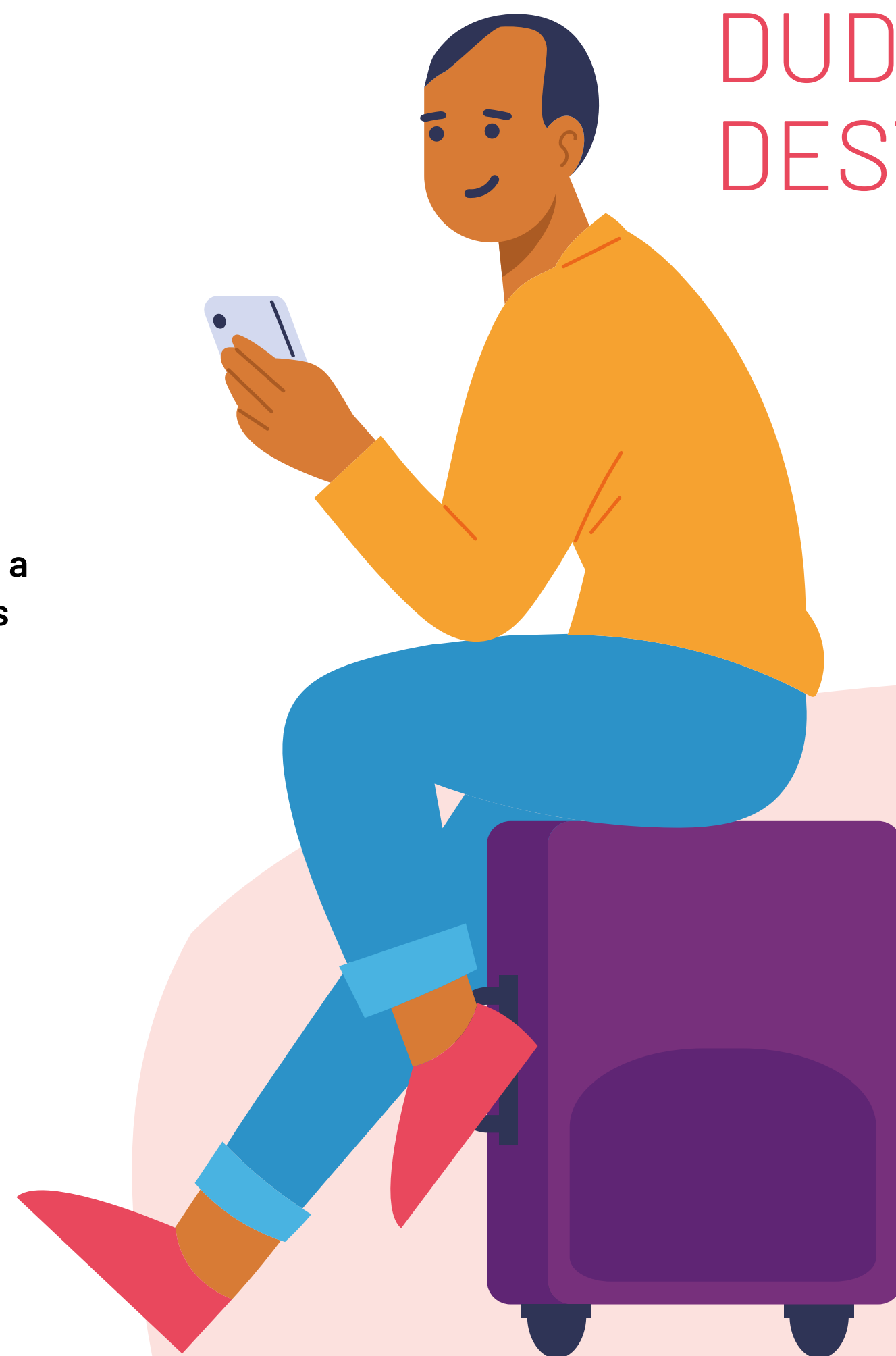
¿Es compatible hacerme un microblading con el tratamiento?

¿Hay composiciones en las cremas faciales y corporales que puedan interferir con el tratamiento? ¿y en los geles de cuerpo o champú?

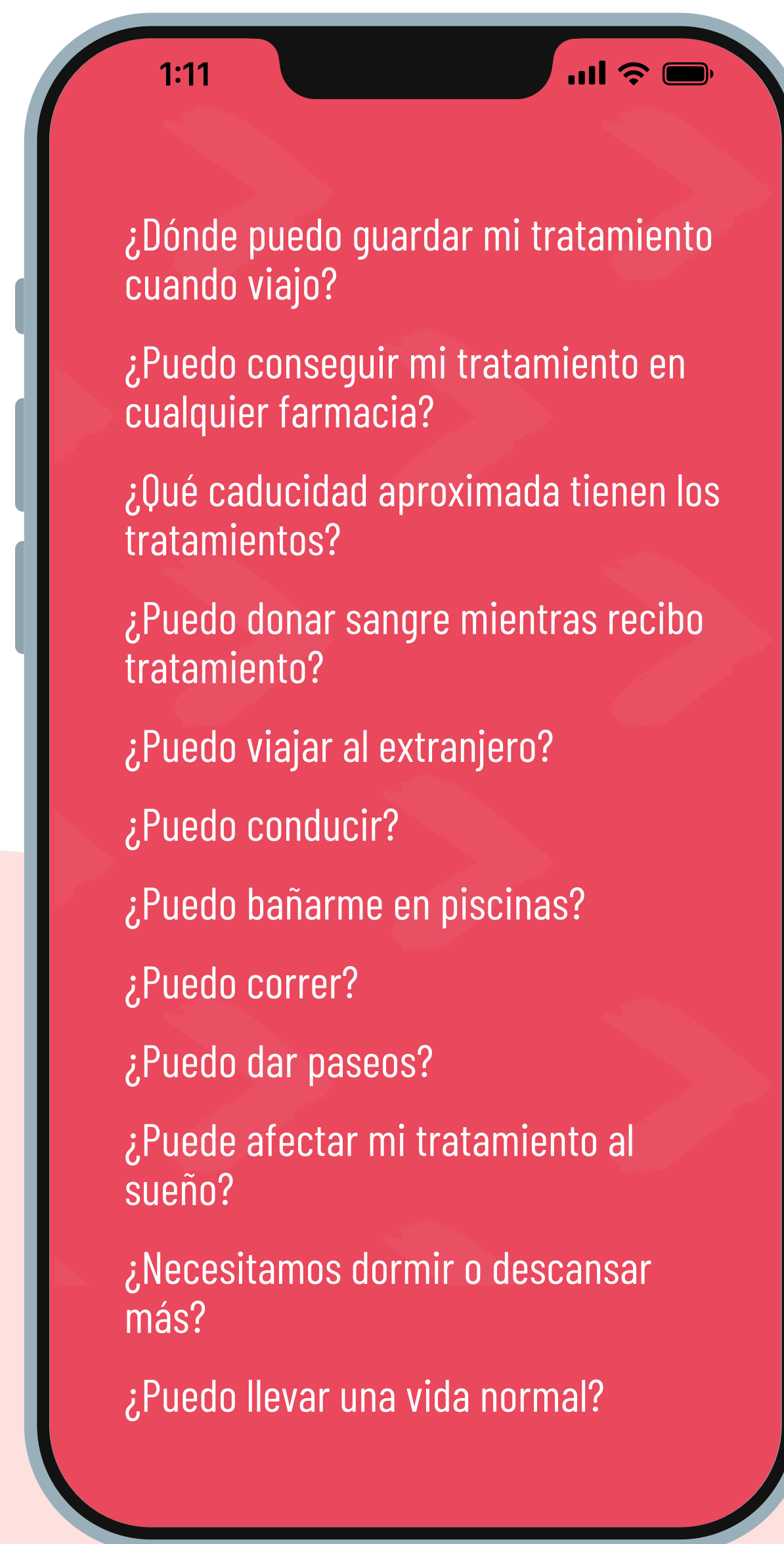
¿Puedo seguir usando los mismos productos cosméticos tras el diagnóstico de la enfermedad?
¿Hay productos que debo evitar?

OTRAS ACTIVIDADES DEL DÍA A DÍA

Como resulta imposible categorizar todas las dudas que pueden surgir, esta guía ofrece este apartado para **ayudarte a identificar esas cuestiones que muchas veces pasamos por alto**, pero que son igualmente relevantes en la convivencia con la enfermedad.



DUDAS DESTACADAS:



> 3. DUDAS EN EL UNIVERSO DE LA ALOPECIA AREATA

La alopecia areata engloba distintas realidades y formas de manifestarse, por lo que la experiencia de cada paciente es única. **No todas las personas transitan el mismo camino, cada caso tiene un recorrido único.**

A través de este apartado, vamos a explorar los distintos **momentos y particularidades de la alopecia areata**, para ayudarte a que tengas una inspiración que te permita consultar tus dudas y entender toda la información relevante por parte de tu médico o especialista en todas las etapas.



1. EL MOMENTO DEL DIAGNÓSTICO

Tras cada diagnóstico de alopecia areata hay personas que viven realidades diferentes bajo un mismo foco, pero todas tienen algo en común: cuando llega el diagnóstico de la alopecia areata, **también pueden llegar emociones como el miedo, la incertidumbre, la confusión o la angustia.** Es en este momento cuando suele ser necesario el apoyo, la empatía, comprensión y la compañía.



DUDAS DESTACADAS:

¿Quién es el especialista encargado de mi diagnóstico?

¿Cómo se diagnostica esta enfermedad?

¿Existe alguna forma más rápida de llegar a un diagnóstico acertado?

¿Hay alguna prueba que me ayude a saber cómo va a evolucionar mi enfermedad?

¿Hay algún test genético que permita detectar la alopecia areata antes de que aparezcan los síntomas?

¿Por qué no hay una forma más rápida de llegar al diagnóstico acertado?

¿Me tienen que hacer un análisis de sangre?

¿Me tienen que hacer una biopsia?

¿Es lo mismo alopecia areata que alopecia universal?

¿Puede la alopecia areata afectar a alguna parte más de mi cuerpo, como la piel u órganos internos?

¿Si no tengo pestañas tengo que ir al oftalmólogo?

2. EL TRATAMIENTO

Tras recibir el diagnóstico de alopecia areata, otro momento clave es decidir cuál es el tratamiento más adecuado y que mejor se adapta a ti. Pero **también es cuando más confianza debemos de tener en nuestro equipo médico para comunicar nuestras inquietudes y tratar de conseguir una mejor calidad de vida**; esta comunicación es esencial para que el proceso sea lo más eficaz posible y para que te sientas mejor.



DUDAS DESTACADAS:

¿Es necesario recibir un tratamiento?

¿Esta enfermedad tiene un tratamiento específico?

¿Es el mismo tratamiento para una alopecia areata de poca extensión que en una alopecia areata extensa o más grave?

¿Cuánto tiempo dura el tratamiento?

¿Qué probabilidad tengo de que funcione mi tratamiento?

Si no me funciona el tratamiento, ¿existe alguna alternativa?

¿Qué hago si me siento mal el tratamiento? ¿lo suspendo de golpe, poco a poco o acudo al médico?

¿Hay alguna circunstancia bajo la cual tengo que suspender el tratamiento?

¿Tengo que tratarme obligatoriamente?

¿Qué pasa si decido no tratarme?

Si decido tratarme, ¿es mejor hacerlo cuanto antes?

¿El tratamiento puede afectar a mi estado de ánimo?

Si suspendo un tratamiento que me ha funcionado y tengo una recaída, ¿volverá a funcionar?

¿El tratamiento tiene efecto rebote?

¿Debo tener alguna precaución antes de empezar el tratamiento, como vacunarme o hacerme pruebas?

¿Qué criterios se siguen para individualizar el tratamiento?

¿Existe un tratamiento específico para cada tipo de alopecia?

¿Los tratamientos están aprobados específicamente para tratar solo la alopecia areata?

¿A qué edad puedo comenzar a tratarme?

¿Existe un límite de edad para seguir recibiendo tratamiento?

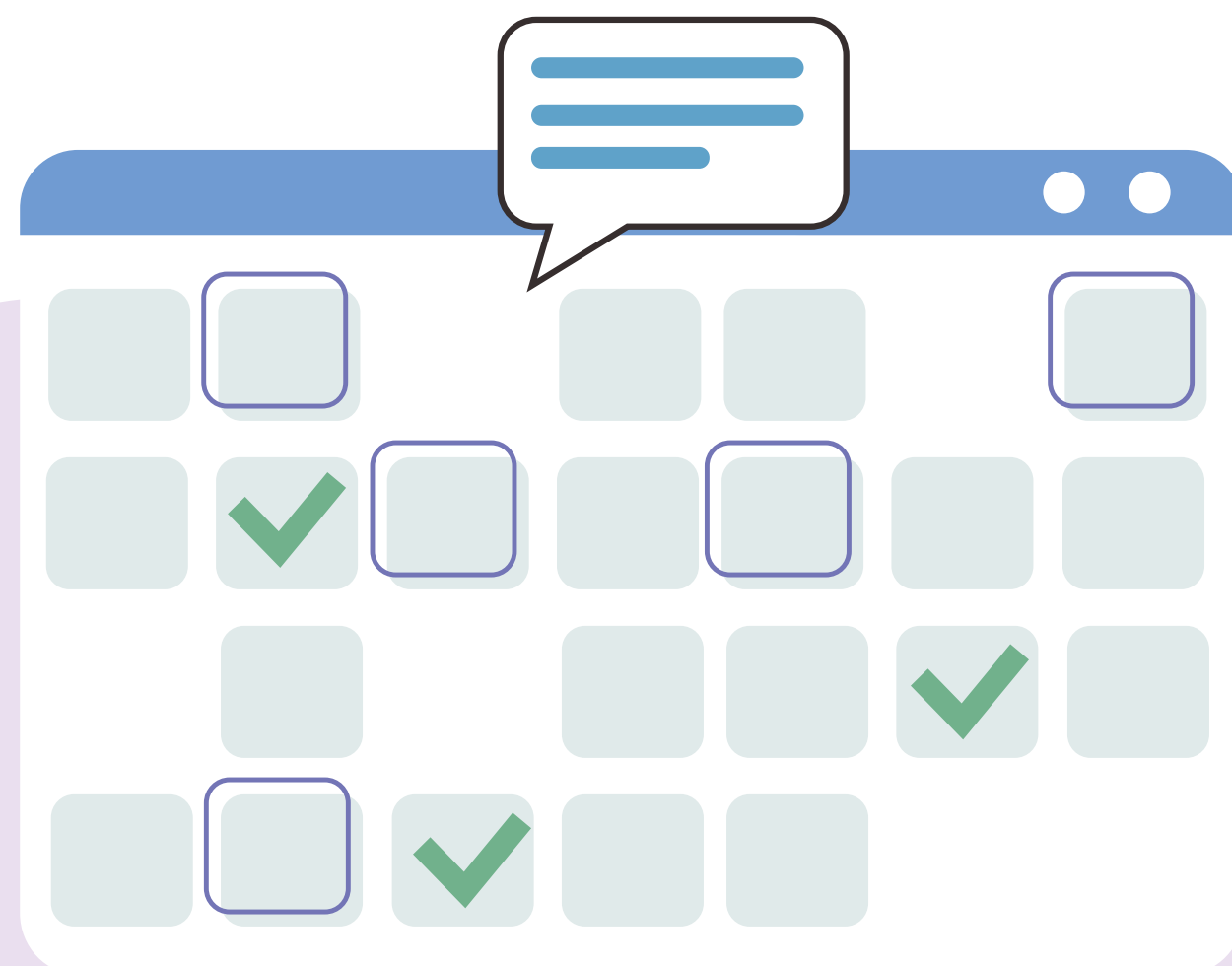
¿Hay previsto algún nuevo tratamiento para la alopecia areata en el futuro?

¿Dónde puedo tener más información si deseo participar en un ensayo clínico?

3. SEGUIMIENTO

Una vez que has iniciado un tratamiento para la alopecia areata, el seguimiento y las revisiones periódicas con tu dermatólogo son fundamentales para el manejo de la patología. Estas visitas sirven para evaluar cómo está funcionando el tratamiento y resolver otro tipo de cuestiones.

Dada la naturaleza fluctuante de la enfermedad, es completamente natural que surjan muchas dudas en el camino. Y estas preguntas pueden aparecer incluso cuando las revisiones se espacian o, temporalmente, finalizan.



DUDAS DESTACADAS:

¿Cómo se realiza el seguimiento de mi enfermedad?

¿Qué especialista va a encargarse de mi seguimiento?

¿Puede estar mi médico de atención primaria informado de mi tratamiento para la toma de decisiones?

¿Qué tipo de pruebas son necesarias para el seguimiento? ¿En qué consisten?

¿Cada cuánto tiempo tengo que hacer las revisiones?

¿Es importante que me haga fotos antes de acudir a consulta?

Si tengo acontecimientos adversos graves debido al tratamiento, ¿a qué médico debo acudir?

¿Cuáles son los criterios clínicos que se usan para considerar que el tratamiento está siendo efectivo?

¿Existen ya estándares que determinan si el tratamiento está siendo efectivo?

¿Cuánto va a tardar en hacerme efecto el tratamiento?

Si no me crece el pelo, ¿cuándo se considera que el tratamiento no está siendo efectivo?

¿Cómo puedo saber si el tratamiento me está sentando mal?

¿A qué síntomas tengo que prestar atención para saber si tengo que suspender mi tratamiento?

¿Existe alguna circunstancia de mi enfermedad por la cual sea necesario acudir a urgencias en lugar de esperar a la consulta que ya tenga programada?

4. IMPACTO EMOCIONAL: MÁS ALLÁ DE LA ESTÉTICA

La alopecia areata va mucho más allá de la estética. Es natural que la experiencia de los cambios en el pelo de cuero cabelludo, de cejas o pestañas impacte profundamente en cómo nos sentimos, en nuestra confianza y en la relación con nuestra propia imagen.

A lo largo de este viaje, es muy común que tengas muchas preguntas y que surjan momentos de incertidumbre. Esta sección busca ser un espacio **para reconocer y validar todas esas emociones y para recordarte la importancia de buscar y aceptar el apoyo.** Contar con la información adecuada, la atención de tu médico, la comprensión a través de asociaciones de pacientes, que saben lo que vives, y el cariño de tu familia y seres queridos es fundamental para recorrer este camino sintiéndote en compañía.



DUDAS DESTACADAS:

¿Dónde puedo encontrar más información sobre mi enfermedad?

¿Qué asociaciones de pacientes o redes de apoyo existen sobre alopecia areata?

¿Es normal que me sienta triste o frustrado/a?

¿Puedo contar con ayuda psicológica?

¿Cómo puedo afrontar los cambios en mi imagen?

¿Cuánto tiempo va a tardar en crecerme el pelo y cómo me va a afectar emocionalmente?

¿En la seguridad social pueden derivarme al psicólogo o a grupos de terapia por los problemas emocionales que me supone?

¿Es normal tener inseguridad o ansiedad?

¿Cómo gestiono la incertidumbre de la evolución de la enfermedad?

¿Cómo gestiono aceptar que es una enfermedad crónica?

¿Cómo puedo ayudar a mi entorno a entender lo que me pasa?

¿Cómo hago entender a los demás que no es solo una cuestión estética?

¿Es normal que me sienta culpable por lo que me está pasando?

¿Dónde puedo encontrar a más personas con mi misma enfermedad?

¿Es el estrés el causante de la alopecia areata?

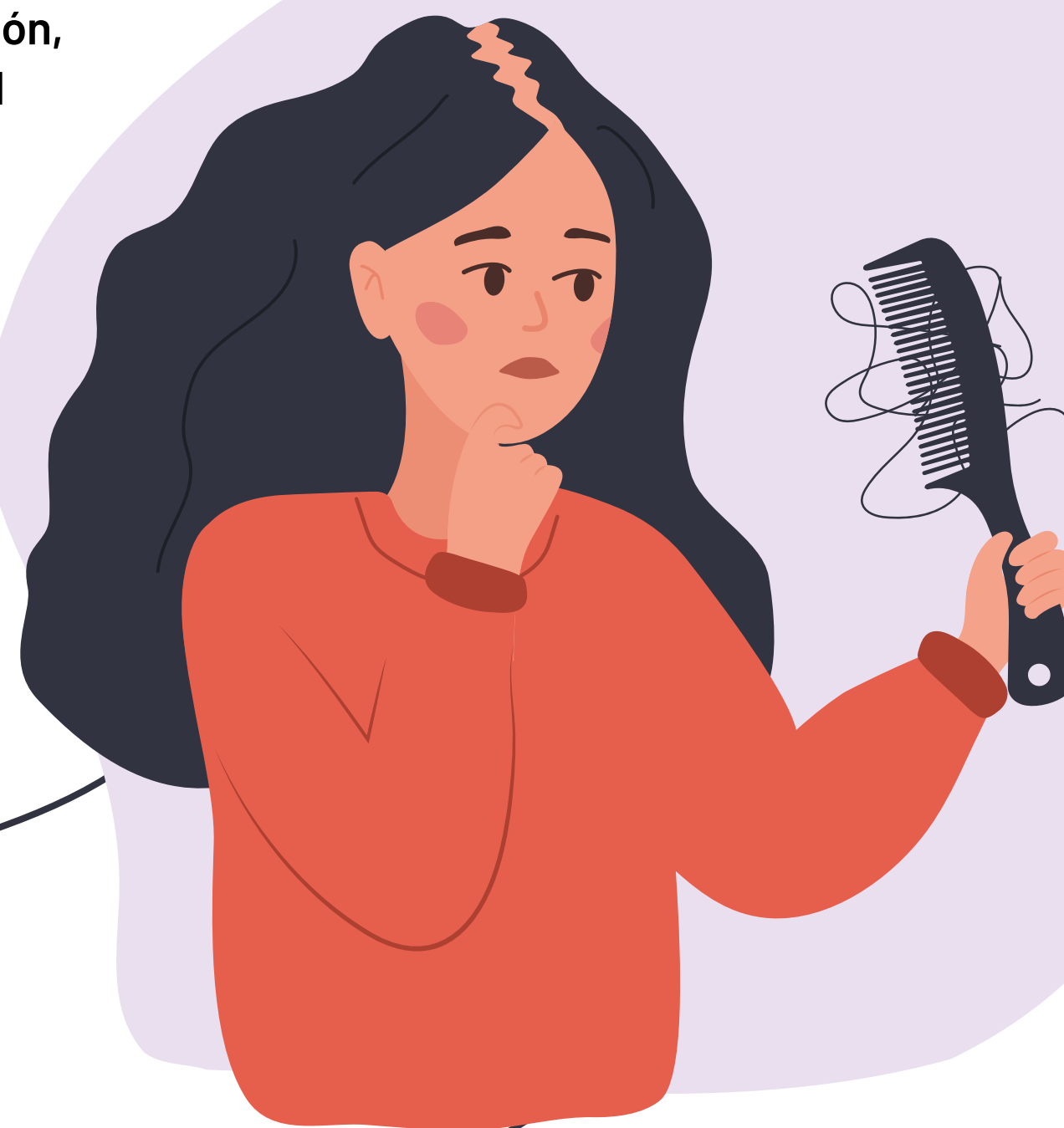
Si trato mi estrés, ¿se curará la alopecia areata?

5. RECAÍDAS

Una de las características de la alopecia areata es que, una vez conseguido el recremento del pelo, pueden volverse a producir nuevos episodios de pérdida de pelo, o agrandarse las zonas sin pelo, a lo largo del curso de la enfermedad⁶.

Cuando esto sucede, es completamente natural sentir una mezcla de emociones: frustración, tristeza, o incluso la sensación de volver al inicio. Debes saber que, en cada episodio y en cada incertidumbre que surja hay apoyo disponible.

DUDAS DESTACADAS:



1:11

¿Cómo puedo diferenciar si la caída de pelo es normal o es debido a la alopecia areata?

¿Puedo anticiparme y prevenir nuevos episodios de alopecia areata de alguna manera?

¿Existe alguna causa que pueda desencadenar nuevas recaídas?

En caso de recaída, y si tardan mucho en darme cita, ¿puedo auto administrarme un tratamiento?

¿Qué probabilidad tengo de tener nuevos episodios a lo largo de mi vida?

¿Puedo tener pérdidas de pelo en alguna parte del cuerpo que no sea la cabeza?

¿Me puede el estrés generar un episodio de alopecia areata?

> 4. INFORMACIÓN ASOCIACIONES DE PACIENTES Y COLABOLADORES

“Esta guía es una buena herramienta para llevarla a la consulta y dialogar con tu médico sobre las cuestiones que te inquietan. Es normal sentirte mal, pero siempre puedes pedir ayuda a tu médico. Además, no estás sola en esto, hay más personas como tú, acude a ACMA”

Representante de ACMA

La Asociación de Alopecia de la Comunidad de Madrid (ACMA) es una asociación sin ánimo de lucro formada por personas con alopecia en cualquiera de sus variantes y grados (areata, androgenética, frontal fibrosante...). Como objetivo transversal en todas sus actividades está el normalizar y visibilizar la alopecia ante la sociedad en general.

Actualmente, ACMA está formada una comunidad de 150 mujeres y hombres en la que se comparten experiencias, dudas, exponen cómo como se sienten...siempre desde el respeto y la validación. Su finalidad es ser refugio para aquellas personas que estén en cualquier fase del proceso de pérdida del cabello, sea por el motivo que sea.

Su objetivo es normalizar y visibilizar la alopecia porque, a parte del trabajo de autoaceptación que supone la pérdida de cabello, se en-

cuentran con el rechazo de la sociedad, bien sea por lástima, repulsión o desconocimiento, ya que no encajan en los cánones establecidos.

Los valores que les representan y promueven están de fondo en cualquiera de sus actividades como el respeto a la diversidad, la inclusión, la igualdad, la sororidad, la responsabilidad y la promoción de una emocionalidad sana.

Como pacientes crónicos reivindican el derecho a tener una atención sanitaria pública y de calidad, (incluyendo los servicios públicos de salud mental). Asimismo, son conscientes del deterioro que sufre nuestro planeta, por lo que son respetuosas con el medio ambiente, procurando generar la menor cantidad de residuos en sus actividades.

CONTACTO:

Conchi Botillo.

Presidenta de la Asociación de Alopecia de la Comunidad de Madrid.

alopecia.madrid.asociacion@gmail.com

Dra. Ángela Hermosa Gelbard.

Responsable de la consulta monográfica de alopecia areata en el Hospital Universitario Ramón y Cajal; Unidad de Tricología Grupo Pedro Jaén y miembro del Grupo Español de Tricología.

> 5. AGRADECIMIENTOS

Desde el equipo Lilly queremos expresar nuestro sincero agradecimiento por haber podido contar con las experiencias reales de pacientes con alopecia areata y de profesionales sanitarios.

Nuestro objetivo es que esta guía se convierta en una herramienta útil que facilite una mejor comunicación entre paciente y dermatólogo, que aumente tu conocimiento sobre la alopecia areata y que, en definitiva, repercuta positivamente en tu calidad de vida. Esperamos que siempre que te surjan dudas, puedas consultarla y que te sirva de apoyo en tu proceso.

Finalmente, agradecer especialmente la colaboración de Conchi Botillo, Salud Duran, y la Dra. Ángela Hermosa. Su tiempo, dedicación y disposición para compartir sus experiencias y contribuir a este objetivo, ayudando así a otros pacientes, han sido de gran inspiración y valor para esta iniciativa.

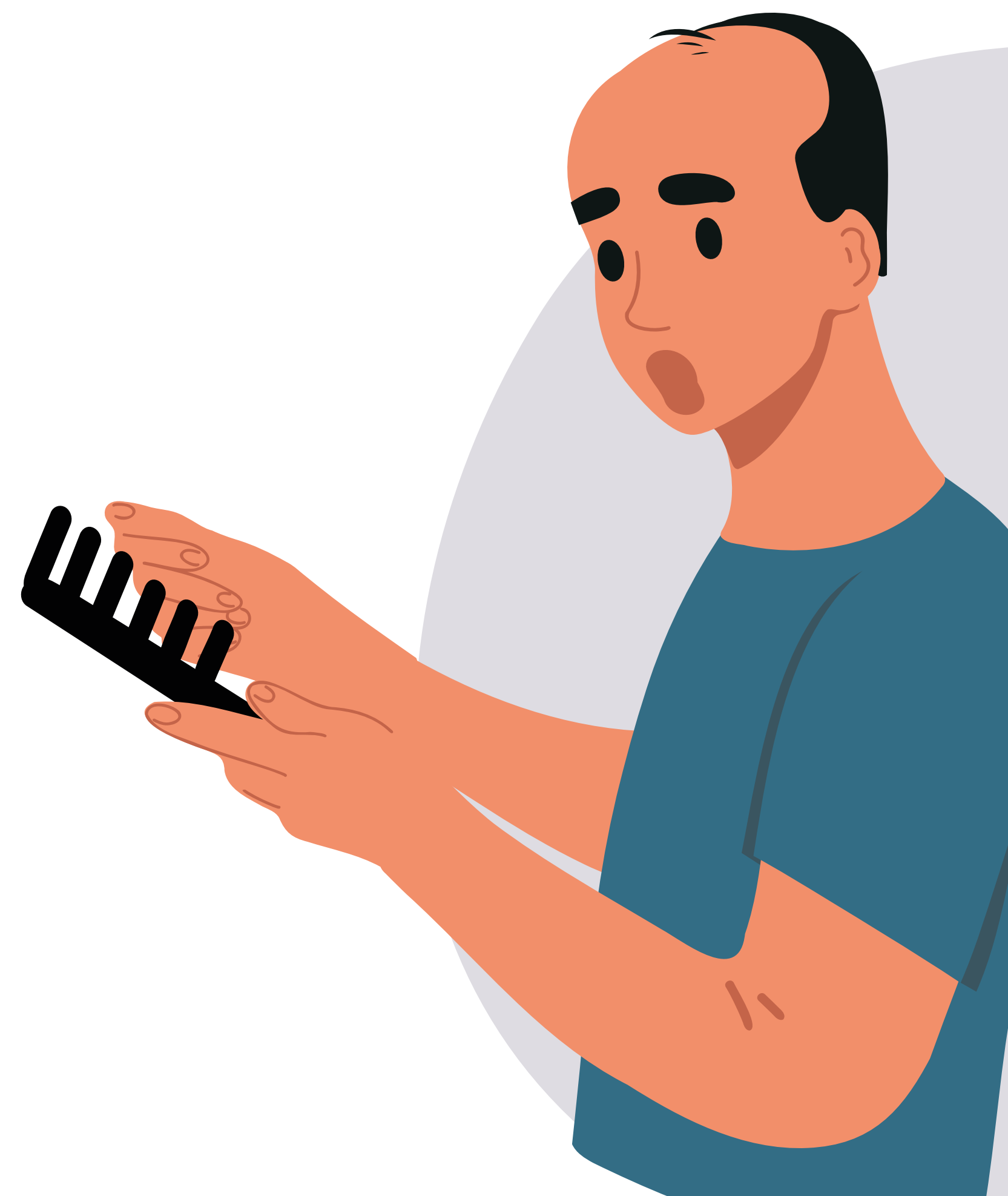
Deseamos que la información y el apoyo que aquí ofrecemos ayuden a transformar el miedo, angustia, incertidumbre o ansiedad que puede generar la alopecia areata en un camino de empatía, comprensión y esperanza para todas y todos.



6. REFERENCIAS

1. Juárez-Rendón KJ, Sánchez GR, Reyes-López M, García-Ortiz JE, Bocanegra-García V, Guardiola-Avila I, et al. Alopecia Areata. Current situation and perspectives. Arch Argent Pediatr. 2017;115(6):E404-E411. doi:10.5546/AAP.2017.ENG.E404
2. Fernández-Domper L, Ballesteros-Redondo M, Vañó-Galván S. Actualización en tricoscopia. ActasDermosifiliogr. Published online December 2022. doi:10.1016/j.ad.2022.12.003
3. Lee HH, Gwillim E, Patel KR et al. Epidemiology of alopecia areata, ophiasis, totalis, and universalis: A systematic review and meta-analysis. J Am Acad Dermatol 2020;82(3):675-82 (Pages 676-8, 680 and Figure 2).
4. Dainichi T, Kabashima K. Alopecia areata: What's new in epidemiology, pathogenesis, diagnosis, and therapeutic options? J Dermatol Sci. 2017;86(1):3-12. doi:10.1016/j.jdermsci.2016.10.004
5. Gómez-Quispe H, Muñoz Moreno-Arrones O, Hermosa-Gelbard Á, Vañó-Galván S, Saceda-Corralo D. Tricoscopia en la alopecia areata. ActasDermosifiliogr. Published online January 2022. doi:10.1016/j.ad.2022.08.018
6. LintzeriDA, Constantinou A, Hillmann K, Ghoreschi K, Vogt A, Blume- Peytavi U. Alopecia areata – Current understanding and management. JDDG – Journal of the German Society of Dermatology. 2022;20(1):59-90. doi:10.1111/ddg.14689
7. Mulinari-Brenner F. Psychosomatic aspects of alopecia areata. Clin Dermatol. 2018;36(6):709-713. doi:10.1016/j.clindermatol.2018.08.011
8. Pratt CH, King LE, Messenger AG, Christiano AM, Sundberg JP. Alopecia areata. Nat Rev Dis Primers. 2017;3. doi:10.1038/nrdp.2017.11
9. Okhovat J-P, Marks DH, Manatis-Lornell A, Hagigeorges D, Locascio JJ, Senna MM. Association Between Alopecia Areata, Anxiety, and Depression: A SystematicReview and Meta-analysis. J Am Acad Dermatol. Published online June 2019. doi:10.1016/j.jaad.2019.05.086
10. Lee S, Lee H, Lee CH, Lee WS. Comorbidities in alopecia areata: A systematic review and meta-analysis. J Am Acad Dermatol. 2019;80(2):466-477.e16. doi:10.1016/j.jaad.2018.07.013
11. Tucker P. Bald is beautiful? Thepsychosocialimpactof alopecia areata. J HealthPsychol. 2009;14(1):142-151. doi:10.1177/1359105308097954

> 7. PLASMA AQUÍ TUS DUDAS



> 7. PLASMA AQUÍ TUS DUDAS



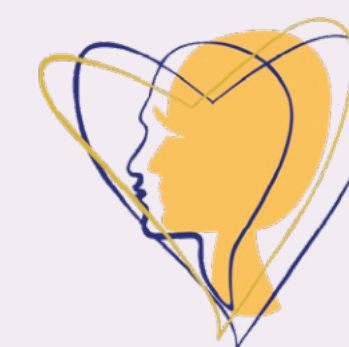


PP-LY-ES-0069

UNA INICIATIVA DE:



CON LA COLABORACIÓN DE:



Asociación Alopecia
Comunidad Madrid