SÍGANOS EN **MÁS ALLÁ DEL CÁNCER** www.masalladelcancer.com.mx

Alopecia y cómo enfrentar estos cambios[1]

Uno de los mayores temores tras el nuevo diagnóstico, tiene que ver por lo general con los cambios físicos que tu cuerpo puede llegar a experimentar, como el aumento o pérdida de peso, la perdida de cabello, o los cambios en la piel o las uñas.

También es normal que muchas personas te digan que esto no tiene importancia, y aunque claramente el bienestar de tu cuerpo es la prioridad, es totalmente natural que sientas miedo a verte o sentirte diferente en esta nueva etapa; si hablamos específicamente de la perdida de cabello, sabemos que este forma una parte importante de tu identidad física y que tiene una relación directa con tu autoestima.

Por eso hoy, queremos hablar un poco más sobre la alopecia, cómo entenderla y como aprender a sobrellevar mejor estos cambios.

¿Por qué da miedo la alopecia?[1]

Entendemos que, como mujer, el cabello forma parte de tu identidad, te ayuda a comunicarte y expresarte, además de tener un vínculo con la feminidad; sin embargo, la perdida de este, no implica que necesariamente dejes de ser tú, o que pierdas tu identidad con él; estas son algunas de las razones más frecuentes por las que la Alopecia como posible efecto del cáncer pueden causar temor:

Pérdida de control: La alopecia es un efecto involuntario de este proceso, por lo que puede aumentar la sensación de impotencia y frustración.

Estigma social: Es posible que esta puede ser un recordatorio visible de la enfermedad, lo que puede llevarte a sentir algún tipo de estigma, vergüenza o miedo.

Miedo a ser tratadas diferente: Si bien es una temporada de cambios, lo último que puedes querer es que te traten con condescendencia debido a tu apariencia.

Preocupaciones prácticas: La necesidad de usar artículos como pelucas, gorros para cubrir la cabeza, o empezar un proceso de cuidado del cuero cabelludo puede ser un factor de estrés, si lo sumas a todo el contexto de tu vida ahora.

Ahora que ya conoces algunas de las razones por las que puedas experimentar emociones negativas con relación a la perdida del cabello, es momento de saber más sobre la alopecia, los tipos, los factores que pueden influir y cómo enfrentarla de la mejor forma posible.

Tipos de alopecia[1]

La alopecia puede darse en muchos escenarios, pero estos son los 3 más comunes que podrías experimentar:

Alopecia total: Hay una pérdida total del cabello en el cuero cabelludo, esta es una gran oportunidad para explorar algunas opciones como gorros, pañoletas, turbantes u otros, seguro encontrarás una opción con los colores que más te gustan.

Alopecia parcial: Aquí la pérdida del cabello se da en algunas áreas específicas de tu cuerpo.

Alopecia difusa: En este tipo de alopecia la pérdida de cabello en todo el cuerpo sin excepción.

En cada una de estas, los factores que influyen pueden hacer que se den de una forma muy específica, así que cuidar aspectos como tu alimentación y tener algunos cuidados adicionales de tu cuero cabelludo puede ayudarte a fortalecer esta parte de tu cuerpo, sin embargo, **recuerda que tener o no esta sensación, no cambia tu esencia y lo que realmente te define.**

Tips para hacerle frente a este cambio físico[1]

Estas son algunas ideas de acciones que puedes aplicar en tu vida para hacerle frente de una forma positiva a esta nueva realidad.

1

Prepárate

Informarte sobre la posibilidad de alopecia puede ayudarte a estar preparada emocionalmente para este cambio.

2

Aceptación

La aceptación de la alopecia como un efecto temporal puede ayudar a reducir la ansiedad y el estrés, puedes trabajar visualizaciones o meditaciones dirigidas.

3

Opciones de cobertura

Hay una variedad de opciones disponibles para cubrir tu cabeza, como pelucas, gorros, turbantes y pañuelos, elige tus colores favoritos y experimenta nuevas formas de verte bien.

4

Apoyo emocional

Buscar tu red de apoyo, amigos, familiares, grupos y profesionales de la salud mental que pueden ser de gran ayuda para enfrentar los desafíos emocionales de la alopecia.

Recuerda que aun cuando temporalmente pueda cambiar el cómo te ves ahora, seguirás siendo tú misma siempre; explora todo nuestro contenido para aprender mAZ sobre tu cuerpo, tus emociones y tu espiritualidad en esta nueva etapa.

Referencias

1. Gómez, M. B., Agudo, F. V., & Suárez, M. E. (2018). ANÁLISIS DE LA EXPERIENCIA SUBJETIVA EN MUJERES CON. DOI: http://dx.doi.org/10.21676/2389783X.2021: Duazary / Vol. 15, No. 1 - 2018 / 71 - 85.

También te puede interesar

Cáncer de mama en mujeres jóvenes

El cáncer de mama es la principal causa de mortalidad femenina y afecta a mujeres de cualquier edad después de la pubertad.

Ver más

La autoexploración salva tu vida

Conocer tus senos es de vital importancia. La mejor forma hacerlo es mediante una autoexploración, pues cualquier cambio, si se detecta a tiempo, ¡puede salvarte la vida!

Ver más

Cáncer de mama: 8 factores de riesgo

¿Sabías que al cáncer de mama se le considera una enfermedad "del mundo desarrollado"?

Ver más

Farmacovigilancia AstraZeneca
AstraZeneca
Consulte a su médico.
Material exclusivo para personas que hayan sido previamente diagnosticadas y prescritas por su médico tratante e inscritas en el programa MAZ Salud.
Reporte las sospechas de reacción adversa al correo: patientsafety.mexico@astrazeneca.com
No. de ITEM: 124285
Fecha de aprobación interna: ENE 25