

Cómo sentirse bien con dermatitis atópica

Consejos para afrontar los desafíos de la dermatitis atópica

Pfizer tiene el compromiso de apoyar la calidad de vida de los pacientes con dermatitis atópica mediante recursos destinados a facilitar el diálogo entre los pacientes y sus profesionales de la salud. Este artículo tiene únicamente fines informativos y no pretende sustituir el asesoramiento o tratamiento médico profesional. Siempre consulta a tu profesional de la salud para que te brinde información sobre tu padecimiento.

Salud mental y dermatitis atópica

Vivir con dermatitis atópica (eczema) puede afectar muchos aspectos de tu vida,¹ como la forma en que duermes,² cómo te desenvuelves en la escuela³ o en el trabajo,² y cómo te ves a ti mismo/a.⁴

Todo ello puede afectar tu salud mental,^{1,2} que es tu capacidad para disfrutar de la vida y afrontar los retos cotidianos.⁵ Si te resulta difícil manejarlo, hay cosas que puedes hacer para sentir que tienes el control y eres más capaz de afrontar el estrés de la vida diaria.



¿Cómo afrontar los desafíos de la dermatitis atópica?

La forma en que decidas afrontar el padecimiento dependerá de los desafíos concretos que te encuentres experimentando. A continuación te presentamos algunos desafíos comunes para las personas con dermatitis atópica y consejos para afrontarlos. Recuerda que siempre debes seguir los consejos de tu médico.

Preocupación por la apariencia

Algunas personas con dermatitis atópica experimentan un estigma social que les hace sentir vergüenza.^{4,6} Esto puede repercutir en cómo te sientes contigo misma/o y en tu calidad de vida.⁴



Consejos para experimentar

- Los estudios muestran que aprender a aceptar la realidad de tu condición puede reducir la preocupación de cómo te ven los demás.^{7,8} Quizá quieras probar algunas actividades de atención plena,⁸ como la meditación^{9,10} o la contemplación espiritual.^{11,12} Con el tiempo, esto puede ayudarte a vivir más plena y libremente.⁸
- También puede ser útil practicar el mantenerte concentrada/o en lo que es más importante para ti, más allá de tu apariencia. Enfocarte en tus valores personales puede reducir la angustia causada por el estigma.¹³

Problemas con el sueño

Es frecuente que la dermatitis atópica perturbe el sueño. El estrés de tener la condición puede impedirte conciliar el sueño, o puede que te despierten la comezón y las molestias.² La falta de sueño puede repercutir negativamente en tu funcionamiento y en tu estado de ánimo general.^{2,14}



Consejos para experimentar

- Habla con tu médico sobre lo que podría ayudarte.^{2,15}
- Asegúrate de seguir tu plan de tratamiento, incluso cuando no tengas síntomas, ya que esto puede ayudar a reducir la frecuencia con que regresan los síntomas y las molestias que te mantienen despierta/o.¹⁶⁻¹⁸

Estrés y baja autoestima

El estrés interviene en la inflamación, que puede afectar la barrera cutánea y hacer que los brotes sean más frecuentes creando un ciclo de estrés-brote-estrés.⁶

Las personas con dermatitis atópica también tienen un mayor riesgo de sufrir baja autoestima, depresión y ansiedad, lo que podría estar relacionado con la forma en que actúa la inflamación en el organismo¹⁹ así como con otros factores como la falta de sueño.³



Consejos para experimentar

- La respiración profunda puede ser útil, ya que puede frenar las respuestas del organismo ante el estrés.²⁰
- Mantenerse activo también puede ayudar; por ejemplo, la actividad física regular puede reducir el estrés y mejorar el estado de ánimo,²¹ mientras que el yoga ha demostrado mejorar el manejo de las emociones y del comportamiento.²²
- Escribir en un diario²³ y realizar aficiones y otras actividades que te gusten también pueden ayudarte a mejorar tu estado de ánimo.²⁴

Dificultad para enfocarse y prestar atención

Vivir con dermatitis atópica puede afectar tanto a tu mente como a tu cuerpo, sobre todo cuando tienes problemas para dormir.²⁵



Puedes tener dificultades para enfocarte y prestar atención en la escuela o el trabajo.²⁵

Consejos para experimentar

- Además de abordar cualquier problema de sueño,² existen algunos ejercicios que puedes probar para mejorar tu concentración. Una forma sencilla de empezar es sentarte quieta/o y concentrarte sucesivamente en distintas partes de tu cuerpo durante 10-15 minutos.²⁶ Esto puede aumentar tu capacidad de concentración y ayudarte a no hacer caso de las distracciones.²⁶
- La respiración consciente y la meditación también pueden ser útiles, ya que se ha demostrado que ambas mejoran la atención y reducen el estrés y la ansiedad,²⁰ mientras que el ejercicio físico cotidiano ha demostrado mejorar el aprendizaje y la memoria.²¹

References

1. Ali F et al. Derm Venereol. 2020;100(12):adv00161
2. Bawany F. J Allergy Clin Immunol Pract. 2021;9(4):1488-500
3. Neri I et al. J Asthma Allergy. 2023;16:383-96
4. Al-Afif et al. Dermatol Ther (Heidelb). 2019;9(2):223-41
5. Purtle J et al. Annu Rev Public Health. 2020;41:201-21
6. Mocanu M et al. Diagnostics (Basel). 2021;11(9):1553
7. Ograczyk A et al. Postepy Dermatol Alergol. 2012;29(1):14-8
8. Bordieri MJ. Behav Anal Pract. 2021;15(1):90-103
9. Chandna S et al. Psychol Stud (Mysore). 2022;67(2):261-72
10. Green J et al. JMIR Ment Health. 2021;8(4):e28479
11. Tanhan A, Young JS. J Relig Health. 2022;61(1):23-63
12. Kielkiewicz K et al. J Relig Health. 2020;59(1):381-98
13. Vasilou VS et al. Front Med. 2023;10:1075672
14. Scott AJ et al. Sleep Med Rev. 2021;60:101556
15. Fatani MI et al. Dermatol Ther (Heidelb). 2022;12(7):1551-75
16. Capozza K, Schwartz A. Ped Dermatol. 2020;37(1):58-61
17. Snyder A et al. Cutis. 2015;96(6):397-401
18. Spielman SC et al. J Clin Med. 2015;4:5:1156-70
19. Mesjasz A et al. Int J Mol Sci. 2023;24(1):837
20. Ma X et al. Front Psychol. 2017;8:234806
21. Vina J et al. Br J Pharmacol. 2012;167(1):1-2
22. Singh AP. MOJ Yoga Phys Ther. 2017;2(1):1-6
23. Barankin B, DeKoven J. Can Fam Physician. 2002;48:712-6
24. Brooks HL et al. BMC Psychiatry. 2020;20(1):50
25. Stingeni L et al. J Asthma Allergy. 2021;21:919-28
26. Lai Y-J, Chang K-M. Int J Environ Res Public Health. 2020;17(13):4780
27. Charles SJ et al. PLoS One. 2021;16(1):e0242546

Mantenerse conectada/o

Sentirte cerca de otras personas es importante para tu salud mental. Procura que tu dermatitis atópica no te impida pasar tiempo con amigos y familiares, asistir a eventos sociales y relacionarte con otras personas de tu comunidad.²⁷

