

# Inmunomediadas en ADOLESCENTES

Abordaje del  
adolescente.com

**alopecia  
areata**



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

## Impacto y abordaje psicológico del paciente adolescente con AA

**Blanca Madrid**

Psicóloga General Sanitaria P-01770

Colaboradora del servicio de dermatología Hospital Universitario de Gran  
Canaria Dr. Negrín; Las Palmas de Gran Canaria

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**

# La salud mental de los adolescentes

10 de octubre de 2024

## Datos y cifras

- **Uno de cada siete jóvenes de entre 10 y 19 años** padece algún tipo de trastorno mental. Estas afecciones representan el 15% de la carga mundial de morbilidad entre los adolescentes.
- La depresión, la ansiedad y los trastornos del comportamiento se encuentran entre las principales causas de enfermedad y discapacidad en los adolescentes.
- El suicidio es la tercera causa de defunción en las personas de 15 a 29 años.

Los **trastornos emocionales** son los más frecuentes en adolescentes

**Trastornos de ansiedad:** 4,4% en adolescentes de 10 a 14 y 5,5% entre 15 y 19 años.

**Trastornos depresivos:** 1,4% de adolescentes entre 10 y 14 y 3,2% entre 15 y 19 años.

Retraimiento social, aislamiento, soledad y depresión, pueden llevar al suicidio.

Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**



Relevancia del  
problema



Comunicación  
con el paciente



Comunicación  
con padres y  
familiares

Señales de  
alarma





Relevancia del problema



Abordaje del adolescente con alopecia areata



Inmunomediadas en

ADOLESCENTES



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

## Relevancia del problema

- Es importante entender evolutivamente en qué momento están los pacientes.
- Autoconcepto y autoestima
- Las relaciones con la familia

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**



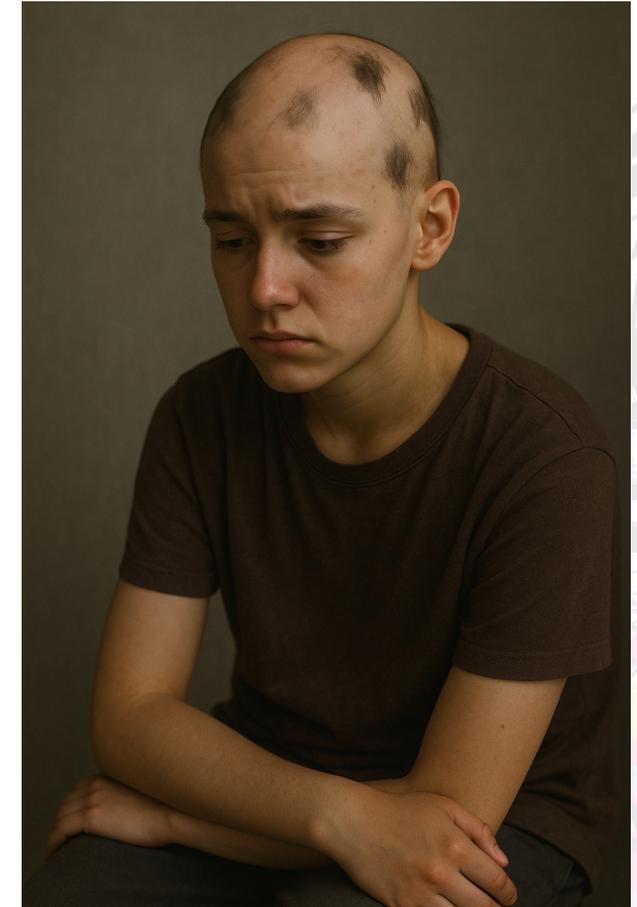
## Impacto en su calidad de vida

Entre un 76 y 78% tienen afectación de su calidad de vida <sup>1, 2</sup>

40% de los adolescentes con AA ha sufrido bullying

48% se sienten avergonzados por su condición de la piel

33% ha dejado de hacer actividades escolares debido a su AA





## Desarrollo afectivo





## Desarrollo afectivo



### Etapa escolar (6 a 12 años)

- A los 7 años, aumenta la capacidad de **socializar** y empieza a adoptar el punto de vista de los demás. Desarrolla **emociones más complejas** y seguridad en sí mismo.
- A los 8 años, entiende que no es el centro del mundo y **busca la compañía** de otros niños.
- A partir de los 9, se forman pandillas y grupos de amigos más fieles y homogéneos (por sexo y edad), con normas y valores compartidos.
- Al final de la etapa, **preocupación por la imagen y pertenencia**: el grupo de amigos se vuelve fundamental para el apoyo emocional. Empieza la preocupación por la imagen personal.



## Desarrollo afectivo

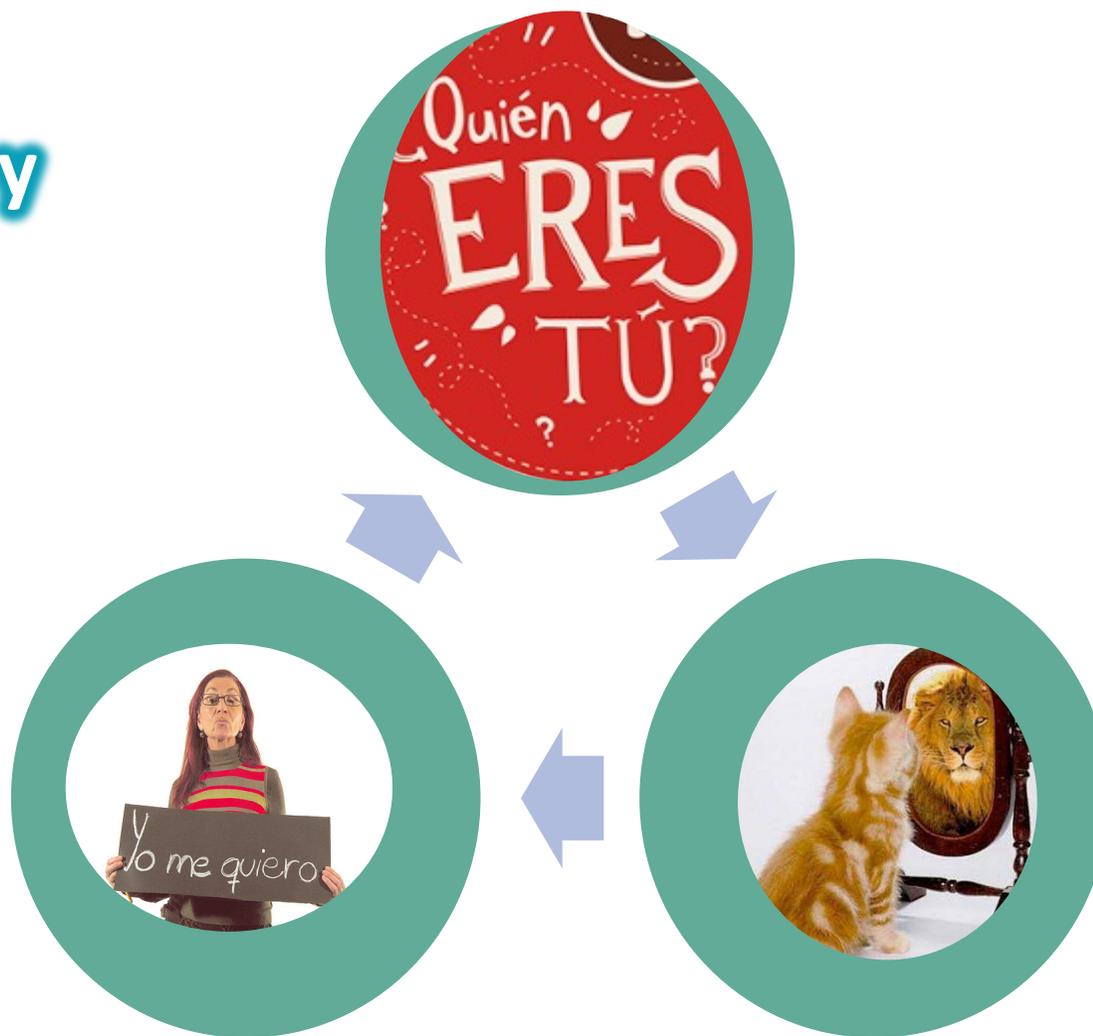


### Adolescencia (12 años en adelante)

- **Emociones complejas** y sentimientos contradictorios: mayor reserva en la expresión de sentimientos.
- Búsqueda de **identidad propia y autonomía**. Expresan su **individualidad** vistiéndose como sus amigos o participando en las mismas actividades.
- Necesidad de **independencia** en la **toma de decisiones**, el afrontamiento de problemas, etc...
- Importancia de las **relaciones sociales**: las amistades juegan un papel fundamental tanto para conseguir un mayor bienestar emocional pero también es una gran fuente de malestar e inseguridades en el adolescente.



## Autoconcepto y autoestima





## Autoestima

Para un buen desarrollo de la autoestima del niño en el núcleo familiar:

- El niñ@ debe sentirse **importante** dentro de su familia (se le escucha, se le consulta, se le responsabiliza, **se valoran sus opiniones y aportaciones**).
- Comunicación fluida y profunda con sus padres, no solo le escuchan, sino también comparten con él sus experiencias como adultos, su vida pasada, sus expectativas...
- El niñ@ necesita estar orgulloso de su familia para sentirse seguro.





## Pregunta para los asistentes

Si preguntáis a vuestros propios hijos o a niños de entre  
12 y 17 años

¿Con qué asocian un niño/a – adolescente sin pelo?



## Pregunta para los asistentes

- 1) Cáncer o Enfermedad
- 2) Alopecia Areata
- 3) No sabrían decirme



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**



Relevancia del  
problema



Comunicación  
con el paciente



Comunicación  
con padres y  
familiares

Señales de  
alarma



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Comunicación  
con el paciente



Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**



## **Pregunta para los asistentes**

¿Qué frases de las siguientes escogeríais para explicar la alopecia a los niñ@s en consulta?





## Pregunta para los asistentes

1. Es solo pelo
2. Es una cuestión estética, no estás enfermo/a
3. No te preocupes, esto tiene solución
4. Ninguna de las anteriores

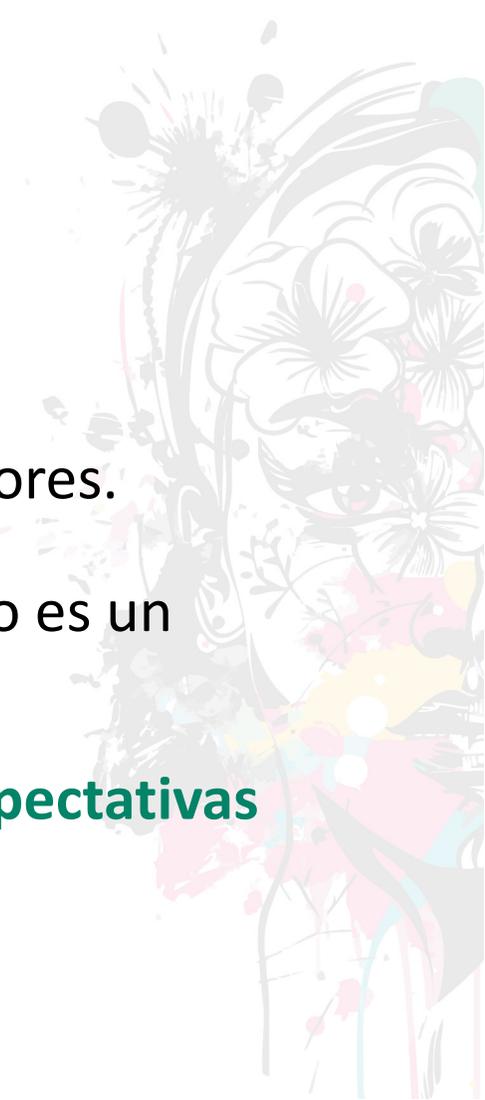




## Comunicación con el paciente ¿Por donde empezamos?

### Educación sobre la enfermedad y normalización:

- **Explicar la naturaleza autoinmune** de la AA.
- **Desmitificar creencias erróneas** para reducir la culpa en padres y menores.
- Explicar la **relación con el estrés** (no es la causa de la enfermedad, pero es un factor de empeoramiento o facilitador).
- Explicar el curso **impredecible** de la enfermedad. Empezar a ajustar **expectativas** (qué esperar, cuánto tiempo...)





## Comunicación con el paciente ¿Por donde empezamos?

### Explicar:

- Carácter crónico ¿para *siempre*?  Carácter **impredecible**.

Dar tiempo, **proceso de duelo** por pérdida del cabello y ruptura de ideas/creencias sobre la propia imagen y su futuro.

Explicar en qué consiste, causa y tratamientos, medidas cosméticas.

### Ojo con las palabras que usamos:

*No sabemos cuánto va a durar...*

*Es posible que tu pelo no vuelva a crecer*





## Comunicación con el paciente

### 1º Comunicación adaptada a la edad del paciente y participación activa:

- Lenguaje sencillo, sin tecnicismos, y adaptado a la edad y nivel de comprensión.
- **Involucra al niño/adolescente en decisiones** sobre su imagen (uso de pañuelos, pelucas, o exposición del cuero cabelludo), reforzando su autonomía y sentido de control.
- Usa ejemplos cotidianos o recursos visuales para explicar el diagnóstico y el tratamiento, facilitando la comprensión y reduciendo la ansiedad.
- **Fomenta diálogos abiertos** usando preguntas como:  
*"¿Qué te gustaría que tus amigos supieran sobre tu alopecia?"*  
*"¿Cómo prefieres que hablemos de esto en casa?"*



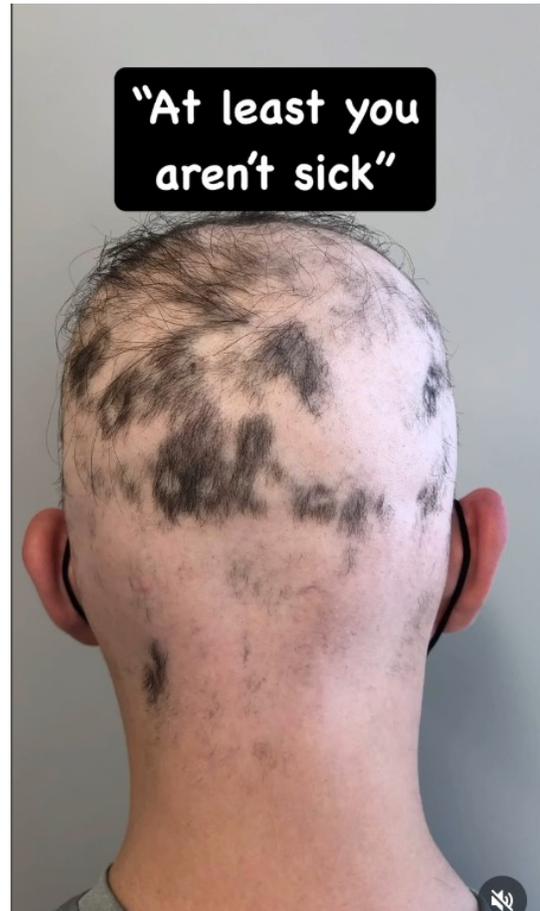
## Comunicación con el paciente

### 2º Escucha activa y validación emocional

- Dedicar atención plena al paciente, eliminando distracciones y mostrando interés genuino por lo que expresa, tanto **verbal como no verbalmente**.
- Valida sus emociones: reconocer y normalizar sentimientos como **tristeza, vergüenza, miedo o enfado**, asegurando que es comprensible sentirse así ante la pérdida de cabello.
- Evita minimizar: *“es sólo pelo” “no estás enfermo”*



## Qué NO decir



**dermdoctorbritt** ✓

Ed Sheeran • Beautiful People (feat. Khalid)



**dermdoctorbritt** ✓ Empathy never starts with "At least..."

It's not "just hair."

If you or a family member has experienced hair loss, you know this through and through.

Many people are well-meaning when they say things like this, but ultimately it often makes someone feel worse.

Feel free to add to this list in the comments ↓

[#notjusthair](#) [#alopecia](#) [#alopeciaareata](#) [#alopeciaawareness](#)  
[#hairlove](#) [#empathy](#)

14 sem Ver traducción



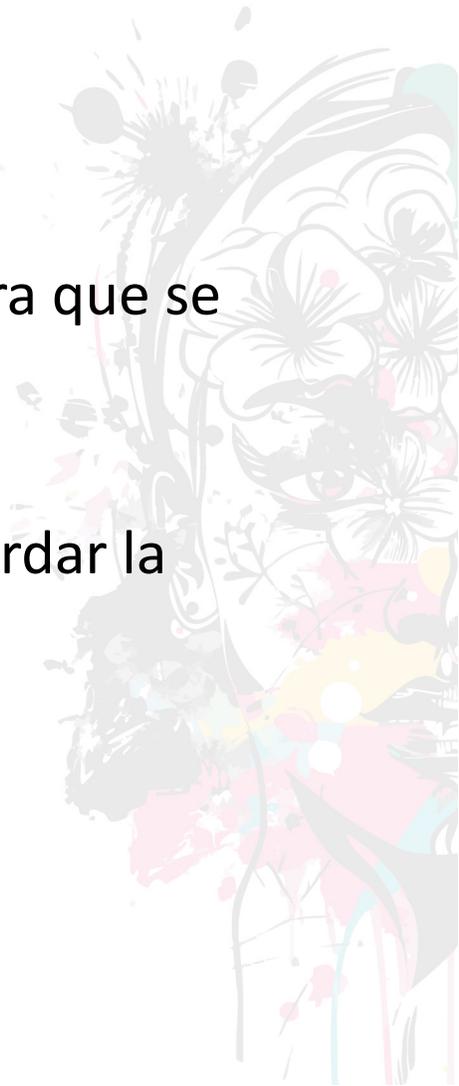
532 Me gusta



## Comunicación con el paciente

### 3º Crear un espacio de confianza y seguridad:

- Explica desde el principio que la consulta es un **espacio confidencial** para que se sientan seguros al compartir sus preocupaciones.
- Rompe el hielo con temas no médicos (hobbies, intereses) antes de abordar la enfermedad, facilitando una **conexión más personal y relajada**.

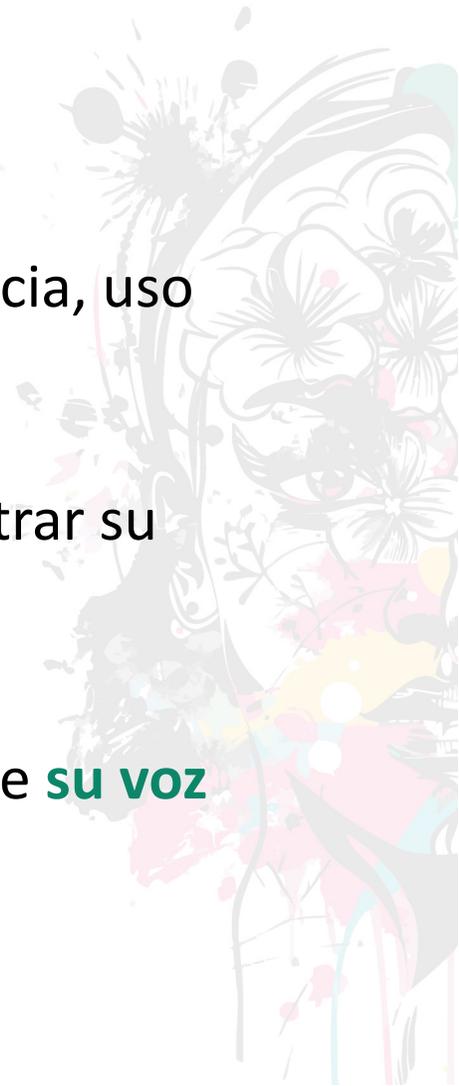




## Comunicación con el paciente

### 4º Empoderamiento y participación:

- Ofrécele **soluciones cosméticas** (camuflaje en caso de parches de alopecia, uso de pañuelos, maquillaje de cejas...).
- Importante que sean **los propios pacientes quienes decidan** cómo mostrar su alopecia y cómo camuflarla si es su deseo. Apóyalos en la consulta.
- Anímalos a expresar sus opiniones y preferencias, haciéndoles sentir que **su voz es importante** en el proceso.

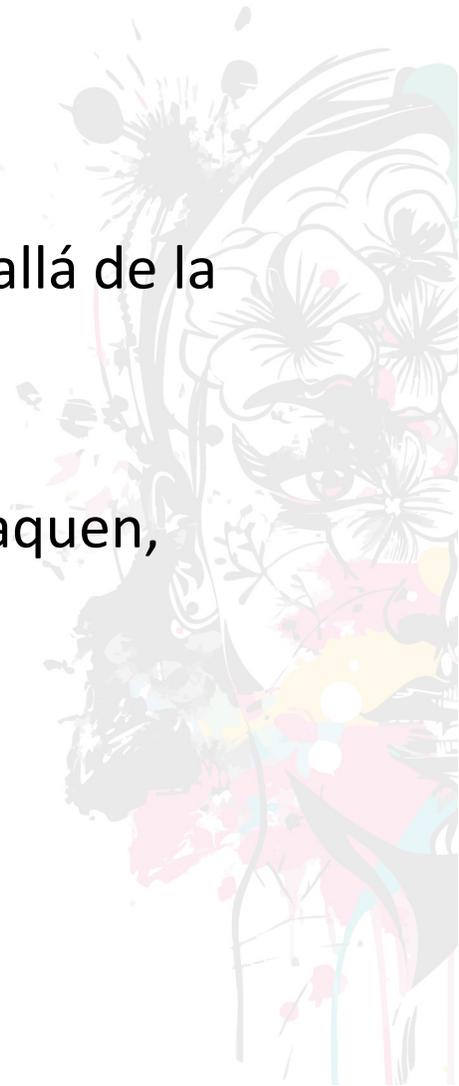




## Comunicación con el paciente

### 5º Refuerza su autoestima:

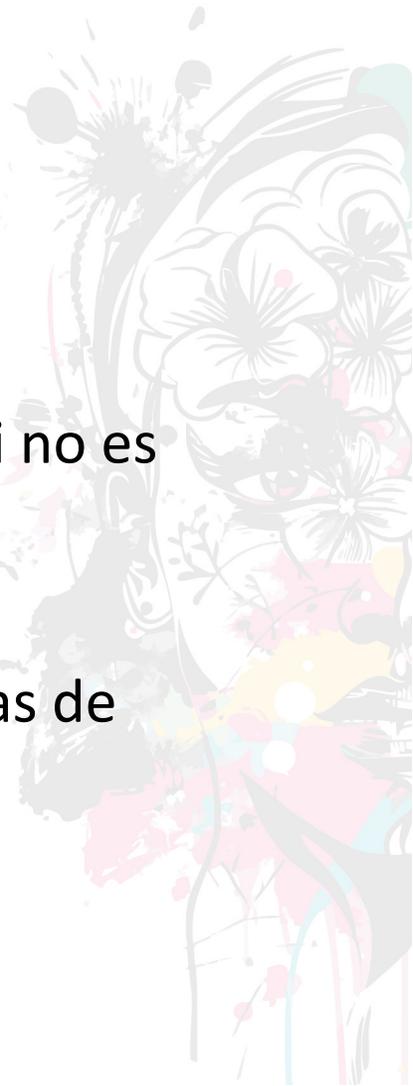
- Ayuda al paciente a **identificar y valorar sus cualidades y talentos** más allá de la apariencia física.
- Fomenta la participación en actividades que disfruten y en las que destaquen, **celebrando sus logros y reforzando su confianza.**





## Vivir con alopecia: Recomendaciones para los pacientes

- Hablar de la alopecia en el colegio, con amigos, y **ajustar expectativas**.
- Incentivar que el adolescente **hable de cómo le hace sentir la alopecia** (si no es con la familia, con los amigos, o algún profesor del instituto)
- Poner en contacto con asociaciones de pacientes o intentar organizar aulas de pacientes del propio hospital.





## Asociaciones de pacientes



*Asociación Alopecia  
Comunidad Madrid*

<https://asociacionalopeciamadrid.com/>

alopecia uk



<https://www alopecia.org.uk/>



<https://apeloalopecia.wixsite.com/apelo>





## ¿Cómo manejar las miradas de otros? Posibles respuestas

- Posibles respuestas que podemos ayudarles a construir:
  - *Tengo alopecia. Significa que mi pelo se cae.*
  - *Tengo alopecia. Es una enfermedad autoinmune que hace que mi pelo se caiga.*
  - *No estoy enfermo/a. La alopecia solo afecta a mi pelo. Por lo demás estoy sano/a.*
  - *No es contagioso, es sólo que se me cae el pelo.*
- Responde sólo cuando te sientas preparado para explicar o responder. Si no te sientes preparado di:
  - *No me apetece hablar de mi alopecia hoy, quizá pueda responder a tus preguntas otro día.*





## **Pregunta para los asistentes**

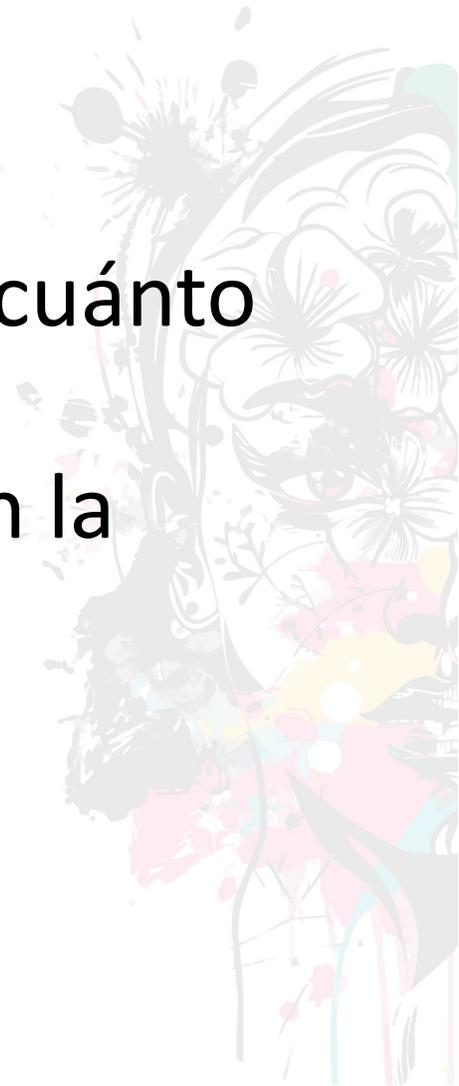
¿Permites o fomentas que el niño/adolescente exprese sus emociones durante la consulta?





## Pregunta para los asistentes

1. No, me incomoda y no sé cómo manejarlo.
2. No, intento ir al grano y terminar la consulta cuánto antes.
3. Sí, es lo primero que les pregunto al entrar en la consulta cuando ya nos conocemos.
4. Sí, pero no tengo recursos en consulta para ayudarles a expresar cómo se sienten.





## Materiales para tener en consulta

Es conveniente tener un termómetro de emociones o trabajar con tarjetas para que ellos puedan expresarse.

Igual que haríamos con un EVA del picor/dolor.





## Recomendaciones finales para pacientes pediátricos

- Animarlos a compartir sus **sentimientos** con otros.
- Animarlos a **tener una respuesta** en caso de que la gente le pregunte o le mire.
- Recomendarles que tengan algo a lo que anclarse si algún día tienen algún problema:
  - “Tengo alopecia. La alopecia no me tiene a mí”*
  - “La alopecia no cambia quién soy”*
- Fomentar sus intereses y talentos **más allá de la apariencia física** contribuye a fortalecer su identidad y autoestima.





## Recomendaciones finales para pacientes pediátricos

- Fomentar un afrontamiento activo y adaptativo.
- Promover que aprendan técnicas de regulación emocional: respiración, relajación.
- Trabajar en la autoimagen y la autoestima más allá del aspecto físico.



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**



Relevancia del  
problema



Comunicación  
con el paciente



Comunicación  
con padres y  
familiares

Señales de  
alarma



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**

Comunicación  
con padres y  
familiares





## Recomendaciones para padres

- **Los niños quieren ser como los demás.** El perder el pelo o no tenerlo les hace diferentes. Esto genera ansiedad y estrés.
- Aunque sean pequeños y no sepan expresar sus emociones, es necesario que **verbalicen** lo que piensan y puedan pongan nombre a sus emociones.





## **Pregunta para los asistentes**

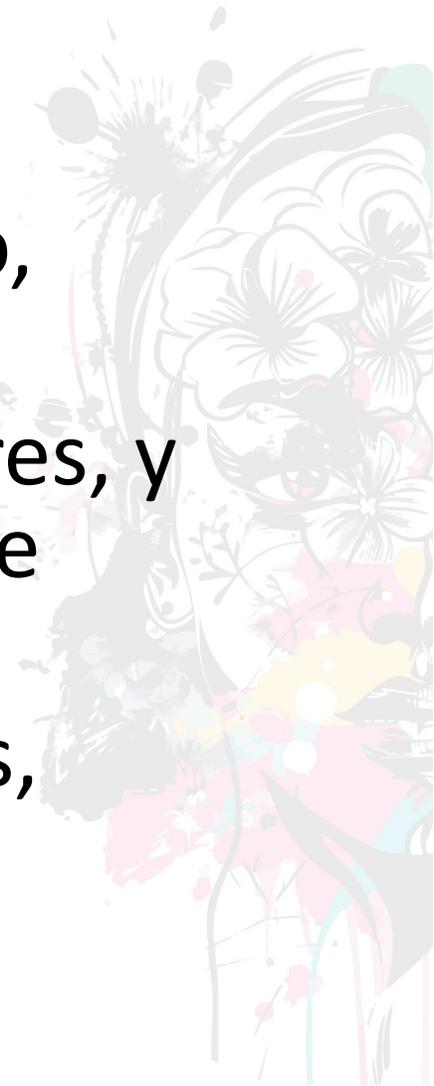
¿Incluyes a los padres en la conversación, o intentas generar espacios para que el niño también pueda expresarse solo?





## Pregunta para los asistentes

1. Depende de la edad del niño/a. Si es pequeño, hablo con los padres.
2. Siempre me dirijo al niño/a junto con los padres, y les dejo su espacio para que expresen cómo se sienten.
3. Habitualmente dirijo la entrevista a los padres, tenga la edad que tenga el niño/a.





## Acompañamiento a padres

- Enseñarles a validar las emociones de sus hijos sin dramatizar.
- Evitar la sobreprotección o la presión por buscar "la cura rápida".
- Apoyar su propio manejo emocional (sentimientos de culpa, frustración, impotencia).





## Recomendaciones para padres

La AA puede tener consecuencias emocionales profundas en esta etapa, donde la imagen corporal y la aceptación social son especialmente importantes. Las más frecuentes son:

-  Baja autoestima y rechazo de la propia imagen
-  Retraimiento social y escolar
-  Ansiedad, vergüenza, tristeza o incluso síntomas depresivos
-  Negativa a asistir al colegio o a participar en actividades sociales





## **Pregunta para los asistentes**

¿Qué recomendaciones das a los pacientes y a los padres para afrontar posibles situaciones de acoso escolar o comentarios de compañeros?





## Pregunta para los asistentes

- 1) No doy recomendaciones sobre ese tema.
- 2) Pregunto si va todo bien en el cole/instituto y poco más.
- 3) Soy explícito/a preguntando sobre su relación con los compañeros del colegio/instituto y si tener alopecia le ha supuesto alguna situación incómoda.





## Recomendaciones para padres

- Validación emocional y escucha activa. Permitir que expresen libremente sus miedos, dudas y sentimientos, sin minimizar su malestar, ayuda a prevenir el aislamiento emocional.
- Apoyo familiar: Educar a la familia sobre la naturaleza autoinmune y **la evolución impredecible** de la AA ayuda a reducir sentimientos de culpa o frustración.
- Prevención y manejo del acoso escolar: coordinarse con el entorno escolar, sensibilizar a profesores y compañeros sobre la enfermedad para prevenir y actuar ante situaciones de acoso.



## Recomendaciones para padres

- La manera en la que responden los padres a los demás, sobre la alopecia de sus hij@s sirve de **modelo para su conducta en el futuro**. Es importante cuidarla.
- **Responder de forma calmada** ante las miradas o preguntas incómodas.
- Deben convivir con la **incertidumbre**. No hay certezas sobre evolución /recuperación.
- **Mantener la vida social, de ocio** como de costumbre. Evitar el aislamiento.



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**



Relevancia del  
problema



Comunicación  
con el paciente



Comunicación  
con padres y  
familiares

Señales de  
alarma



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**

Señales de  
alarma





## ¿Cuándo derivar a salud mental?

La atención psicológica es igual de importante que el cuidado físico.

Con una enfermedad crónica, de curso imprevisible como la AA, **muchos altibajos** y muchas **situaciones desagradables**, que no son fáciles de gestionar, y más con esta edad, debe recomendarse el apoyo psicológico.





## ¿Cuándo derivar a salud mental?

### Detectar signos de alarma

- Signos de sufrimiento emocional significativo.
- Aislamiento social.
- Bajo rendimiento escolar.
- Cambios de humor significativos.
- Comentarios de desesperanza o ideación autolesiva.





## Para qué derivamos al psicólogo...

La terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de aceptación y compromiso son las terapias más eficaces y las más empleadas.

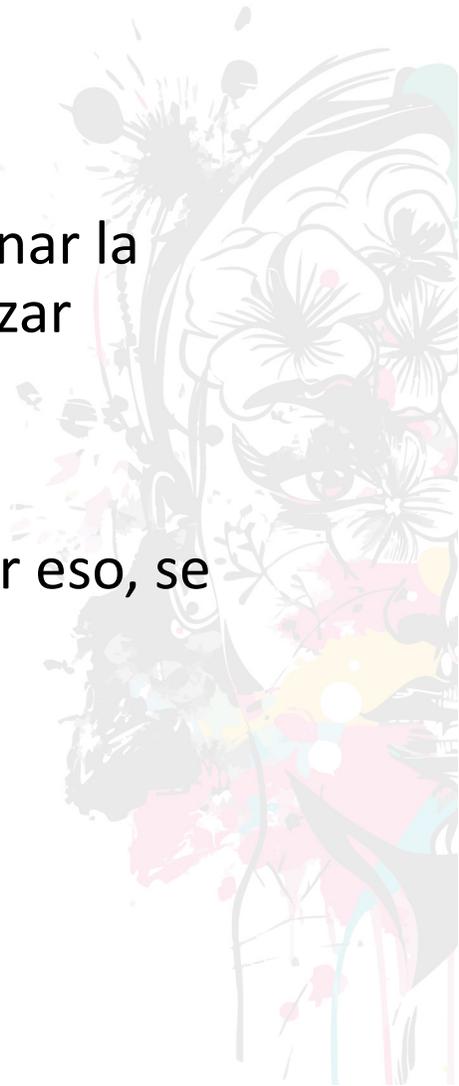
**Aspectos a trabajar:** detectar y expresar emociones, poner límites, tratar la autoestima, aceptar la naturaleza imprevisible de esta enfermedad, y lidiar con la vulnerabilidad...

**Manejo del estrés:** evitar situaciones estresantes, realizar actividades placenteras, practicar ejercicio, realizar técnicas de relajación, contribuirá aceptar las alteraciones que producen los cambios en la autoimagen.



## Para qué derivamos al psicólogo...

- **Trabajar el autocuidado:** tratar los pensamientos negativos, no abandonar la vida social, practicar técnicas de relajación, realizar ejercicio físico, realizar actividades placenteras...
- Los padres/familiares también sufrir por la enfermedad de sus hijos; por eso, se recomienda que ellos también reciban apoyo psicológico; ellos también necesitan formación y cuidados.





## **A recordar a los pacientes y a sus familiares al final de cada consulta**

**Todos somos diferentes.**

**La alopecia es una pequeña parte del niño/a- adolescente.**

**La alopecia no puede impedirte hacer nada.**

**El cabello no define tu valor como persona.**



Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**¡¡MUCHAS GRACIAS!!**



[linkedin.com/in/blanca-madrid-629a809a](https://www.linkedin.com/in/blanca-madrid-629a809a)

**ADOLESCENTES**

Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**

Abordaje del  
adolescente con  
**alopecia  
areata**

Inmunomediadas en



**ADOLESCENTES**

Inmunomediadas en **ADOLESCENTES**

Abordaje del  
adolescente.com  
**alopecia  
areata**

