



Nota de prensa

¿Cómo gestiono el miedo o la vergüenza que me produce mi alopecia areata? ¿Cómo se lo cuento a mi médico?

Llega la ‘Guía de dudas en alopecia areata’, con más de 200 preguntas que las personas afectadas no siempre se atreven a hacer en consulta

- La alopecia areata es una enfermedad que afecta a cerca del 2% de la población¹ y puede provocar pérdida de pelo en distintas zonas del cuerpo², generando un fuerte impacto psicológico en los pacientes³
- El diagnóstico suele generar bloqueo emocional, lo que lleva a que muchas personas no expresen sus dudas y vivan la enfermedad con mayor incertidumbre
- Lilly y la Asociación de Alopecia de la Comunidad de Madrid (ACMA) lanzan la ‘Guía de dudas en alopecia areata’, dentro de la iniciativa ‘No es solo pelo’, con el objetivo de mejorar la comunicación médico-paciente en consulta

Madrid, 3 de febrero de 2026 – La alopecia areata es el segundo tipo de alopecia más frecuente, solo por detrás de la androgénica, y afecta a cerca del 2% de la población¹. Esta enfermedad de origen inmunológico^{4,5} provoca la caída del pelo y puede afectar al cuero cabelludo, las cejas, las pestañas o la barba². Su evolución es imprevisible⁶ y suele generar un importante impacto emocional y psicológico³. “La pérdida de pelo no solo altera la imagen corporal, sino también la identidad de quienes la padecen”, señala Conchi Botillo, presidenta de la Asociación de Alopecia de la Comunidad de Madrid (ACMA). Muchas personas viven el diagnóstico con vergüenza o miedo, lo que dificulta que expresen sus dudas en consulta, aumentando la incertidumbre sobre su enfermedad.

Para dar respuesta a esta situación, Lilly y la Asociación de Alopecia de la Comunidad de Madrid (ACMA) lanzan la ‘Guía de dudas en alopecia areata’, enmarcada en la iniciativa ‘No es solo pelo’. Esta guía busca mejorar la comunicación médico-paciente y romper con las barreras que dificultan abordar la enfermedad con naturalidad. La guía puede descargarse [aquí](#).

“Mi historia con la alopecia areata comienza en la adolescencia, con 12 o 13 años. Recuerdo la sensación de vergüenza, el miedo, dejar de hacer ciertas actividades -sobre todo nadar o ir al gimnasio- para evitar la incómoda sensación de que se descubriese alguna placa y tener que escuchar preguntas poco acertadas”, destaca Conchi Botillo. Por su parte, la Dra. Ángela Hermosa, dermatóloga especialista en tricología y trasplante capilar del Hospital Universitario Ramón y Cajal, señala que “la imprevisibilidad de la enfermedad y la posibilidad de que la pérdida de pelo progrese puede generar un impacto en su imagen, autoestima, vida social o laboral. Aunque no se trate de una enfermedad grave desde el punto de vista médico, la pérdida visible de pelo puede afectar profundamente a la autoestima, la identidad personal y las relaciones sociales”.



En momentos como el diagnóstico, es fundamental que las personas con alopecia areata se sientan acompañadas y dispongan de herramientas para entender mejor su enfermedad. De hecho, **hablar con otras personas o con un profesional sanitario es la estrategia más utilizada para afrontar el diagnóstico, según el 51,5% de los pacientes⁷**. La ‘Guía de dudas en alopecia areata’ recoge **preguntas reales de pacientes y dermatólogos** distribuidas por diferentes momentos de la enfermedad: desde el diagnóstico, tratamiento, vida social e íntima, vida laboral o el aspecto emocional, y pretende animar a cada persona a expresar sus inquietudes, con independencia de la etapa en la que se encuentre.

La Dra. Hermosa explica que *“la guía ayuda a pacientes y profesionales a superar barreras comunicativas que pueden surgir en consulta, ya sea por miedo o vergüenza del paciente o por desconocimiento de aspectos no estrictamente médicos”*. Por su parte, Conchi Botillo subraya que *“esta guía es un cuaderno de trabajo personal para completar antes de ir a la consulta médica, en la tranquilidad de casa, sin prisas ni agobios. La aparición de las placas genera muchas preguntas que, a veces por miedo o vergüenza, o simplemente porque no se te ocurren en ese momento, no las planteas en consulta”*.

La normalización social de la alopecia areata es clave para romper con los estereotipos que afrontan quienes la padecen. *“Los pacientes necesitan principalmente comprensión, respeto y normalización. Es fundamental avanzar hacia una mayor sensibilización social que evite estigmatizar la pérdida de pelo y que reconozca el impacto real de esta enfermedad”*, señala la Dra. Hermosa, quien recuerda que una sociedad informada favorece entornos más inclusivos. En esta línea, Conchi Botillo subraya la importancia de la representación: *“Actualmente no hay referentes públicos con alopecia areata y mucho menos femeninos. Iniciativas como ‘No es solo pelo’ y proyectos como esta ‘Guía de dudas en alopecia areata’, son fundamentales para visibilizar y dejar de considerar tabú nuestra enfermedad”*.

Por su parte, **José Antonio Sacristán, director médico de Lilly España**, destaca: *“Desde Lilly queremos contribuir a eliminar el estigma que acompaña a los pacientes con alopecia areata. La guía pretende estimular a los pacientes para que planteen abiertamente las preguntas que les preocupan, fomentando una comunicación médico-paciente basada en la confianza, que probablemente redundará en unos mejores resultados sanitarios”*.

Sobre Lilly

Lilly es una compañía médica que transforma la ciencia en soluciones de salud para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Durante casi 150 años, han sido pioneros en descubrimientos que cambian vidas y, en la actualidad, sus medicamentos ayudan a más de 51 millones de personas en todo el mundo. Aprovechando el poder de la biotecnología, la química y la genética, sus científicos trabajan en nuevos hallazgos para resolver algunos de los desafíos de salud más importantes del mundo: redefinir el cuidado de la diabetes; tratar la obesidad y reducir sus efectos más devastadores a largo plazo; avanzar en la lucha contra la enfermedad de Alzheimer; proporcionar soluciones a algunos de los trastornos más debilitantes del sistema inmunitario; y progresar en el tratamiento de los cánceres de más difícil abordaje. Con cada paso hacia un mundo más saludable, los motiva una cosa: mejorar la vida de más millones de personas. Esto incluye la realización de ensayos clínicos innovadores que reflejen la diversidad del mundo y el trabajo para garantizar que sus medicamentos sean accesibles y asequibles. Para obtener más información, [Lilly.com/es](https://www.lilly.com/es) o síguenos en [LinkedIn](#).

Sobre la Asociación de Alopecia de Madrid



La Asociación de Alopecia de la Comunidad de Madrid (ACMA) es una entidad sin ánimo de lucro integrada por personas con distintos tipos y grados de alopecia (areata, androgenética, frontal fibrosante, entre otros). Su objetivo principal es normalizar y visibilizar esta condición en la sociedad. La asociación reúne a una comunidad de unas 150 personas que comparten experiencias y dudas en un entorno de respeto y apoyo mutuo. Su finalidad es ofrecer un espacio de acompañamiento para quienes se encuentran en cualquier fase del proceso de pérdida de cabello.

PP-LY-ES-0071

Referencias

1. 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).
2. 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.
3. Asociación Alopecia Comunidad de Madrid; Consejo General de Colegios Farmacéuticos. (2023). Libro Blanco de la Alopecia Areata en España. Disponible en: https://aedv.es/wp-content/uploads/2023/06/Libro-Blanco-Alopecia-Areata_VE2.0.pdf.
4. 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.
5. 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.
6. Asociación Alopecia de la Comunidad de Madrid (ACMA). Disponible en: <https://asociacionalopeciamadrid.com/conoce-la-alopecia#INDEX1>.
7. Bewley A, Figueras-Nart I, Zhang J, Guerreiro M, Tietz N, Chtourou S, Durand F, Blume-Peytavi U. Patient-Reported Burden of Severe Alopecia Areata: First Results from the Multinational Alopecia Areata Unmet Need Survey. *Clin Cosmet Investig Dermatol*. 2024;17:751-761. <https://doi.org/10.2147/CCID.S445646>.