

La dermatitis atópica (DA) y la salud mental

Vivir con DA puede afectar mucho su salud mental, principalmente en otoño.

Muchas personas se deprimen cuando los días se vuelven más cortos. Además, el aire más frío y seco puede empeorar los síntomas de la DA, y esto, a su vez, causa estrés, depresión, vergüenza y otras emociones.

Estos consejos pueden ayudar:

Siga el plan de tratamiento, que ayuda a controlar la DA y a hacer que la piel se vea más sana. Eso le dará más confianza.



Hacer ejercicio con frecuencia puede mejorar su humor. Recuerde bañarse después de ejercitar, porque la transpiración suele empeorar la DA.



Intente meditar. Ayuda a despejar la mente. Según investigaciones, las personas con DA que meditan suelen lograr una mejor calidad de vida y disminuir la picazón.

Considere hacer terapia. Un terapeuta puede ofrecerle estrategias para afrontar las emociones asociadas con la DA.



Preguntas que le puede hacer a su médico

- Si la DA afecta mi salud mental, ¿debería probar un tratamiento para la DA diferente, que pueda controlarla mejor?
- ¿El tratamiento para la salud mental interfiere con el tratamiento para la DA?
- ¿Puede recomendarme a un terapeuta?