



Consejos prácticos para mejorar el control de la HS

La vida con hidradenitis supurativa (HS) puede suponer todo un reto, ya que puede repercutir en actividades cotidianas como ducharse, sentarse o dormir. Sin embargo, tener un buen control de los síntomas puede mejorar sustancialmente la calidad de vida.

Hemos colaborado con varias personas que comparten el mismo camino y los mismos problemas con la HS que usted. En esta guía no solo encontrará consejos prácticos para lidiar con los síntomas físicos, sino también estrategias para mejorar su bienestar emocional.

Mejor calidad de vida con HS



Lleve ropa cómoda:

A veces resulta complicado saber qué prendas utilizar durante un brote de HS. Existen muchos tejidos holgados y transpirables que minimizan la fricción y la irritación, en especial durante el ejercicio físico. También se recomiendan las prendas con un 100 % de algodón, rayón o fibra de bambú, los sujetadores deportivos o las camisetas con sujetador sin aros integrado y las bragas rectas o de tipo culotte¹.



Elija productos suaves para el cuidado de la piel:

Algunos productos pueden irritar la piel afectada por la HS, por lo que es importante buscar un antitranspirante suave y sin fragancia que no contenga alcohol, bicarbonato, parabenos ni colorantes. Su dermatólogo/a o farmacéutico/a le podrá recomendar uno^{1,2}.



Infórmese sobre métodos de depilación:

Si puede, averigüe si la depilación láser es una opción adecuada para usted. Algunas personas la han encontrado beneficiosa. La eliminación del vello mediante láser no cura la HS, pero reduce la actividad de las glándulas sebáceas y puede prevenir la infección de los folículos pilosos². Sobre todo, evite afeitarse o depilarse con cera los bultos provocados por la HS y las zonas circundantes, ya que esto puede irritar la piel¹.



Durante la menstruación:

Puede que le resulte más cómodo utilizar tampones en lugar de compresas para reducir la fricción en las ingles. Si tiene brotes de HS durante la menstruación, hable con su médico o ginecólogo/a sobre los métodos anticonceptivos hormonales disponibles que puedan mejorar la regulación hormonal¹.



Dúchese o bañese con regularidad:

Las duchas y los baños eliminan el sudor y las bacterias de la piel, reduciendo así la probabilidad de tener brotes^{1,2}; sin embargo, estos pueden ser muy dolorosos. Bajar la presión del agua puede reducir las molestias. Para algunas personas con HS, resulta útil colocar un espejo en la ducha para asegurarse de limpiar concienzudamente las zonas con heridas de la espalda. Los jabones antimicrobianos (por ejemplo, los que contienen peróxido de benzoilo o zinc piritionato) sirven para eliminar las bacterias².



Identifique los factores desencadenantes:

No todas las personas con HS tienen factores desencadenantes, pero si es su caso, podría resultarle útil anotar sus síntomas en un diario para determinar qué factores contribuyen a los brotes. Eche un vistazo a nuestra guía para obtener más información sobre qué podría estar provocándole brotes <https://ucbcares.es/pacientes/hidradenitis-supurativa/es>



Elija los apósitos adecuados:

Para mayor comodidad, se recomiendan apósitos blandos, fáciles de colocar y que no se muevan de su sitio. Los apósitos absorbentes, antibacterianos y sin adhesivo son los mejores para reducir las infecciones secundarias³. Los apósitos tejidos, como las gasas, pueden adherirse a la piel y provocar dolor al retirarlos, por lo que es mejor evitarlos⁴. Su farmacéutico/a dispondrá de varios tipos de apósitos y podrá ayudarle a elegir opciones con precios competitivos.



Mejorar el bienestar emocional

Vea qué recursos tiene a su disposición:

Siempre ayuda escuchar lo que le pueden contar otros pacientes con HS. Además de nuestros recursos en línea, existen asociaciones de pacientes que le ayudarán a lo largo del camino de la HS.

Intenté explicarles mi situación a mi familia y amigos, pero no tenían ni idea y no lo comprendían. Por eso he empezado a hacer activismo sobre la HS en Instagram.

- Sarah, paciente con HS del Reino Unido*

No tenga miedo a pedir ayuda profesional:

La HS afecta a la salud mental y emocional de muchas de las personas que tienen esta afección. Considere buscar la ayuda de un profesional de la asistencia psicológica, que le podría dar herramientas y consejos para afrontar los retos que conlleva la HS⁵.

Estaba convencida de que la enfermedad era culpa mía. Pero luego pensé que, cuando empecé a tener síntomas a los 12 años, no fumaba y era una persona bastante deportista.

- Sarah, paciente con HS del Reino Unido*

Sea consciente de cómo funciona la HS:

Se cree que la HS se debe a una combinación de factores genéticos, ambientales y hormonales⁶. Los pacientes no han hecho nada que les provoque la HS. Para obtener más información, lea nuestra guía, en la que se desmienten mitos sobre la HS y se explica qué es y qué no es esta enfermedad.

Forme una red de apoyo:

Además de ponerse en contacto con otros pacientes (ya sea en persona o de manera virtual), hable con sus seres queridos. Al compartir sus conocimientos sobre la HS y su experiencia con las personas que le rodean, podrán saber qué es la HS, cómo le afecta y qué pueden hacer para ayudar^{5,7}.

Aprenda técnicas de relajación:

Busque formas de reducir el estrés provocado por la HS y de mejorar su bienestar emocional en el día a día, ya sea haciendo ejercicios de respiración profunda, meditación u otras actividades relajantes (como escribir un diario)^{5,7}.

No pasa nada si siente que la situación le supera. Empezar poco a poco a hacer alguna de las actividades anteriores le ayudará a mantener una buena salud mental durante los momentos difíciles. Ponga en práctica estos consejos y tome las riendas de una vida más plena. Recuerde que no está solo/a: busque ayuda, manténgase al día y priorice el autocuidado de cara a un futuro mejor.



Obtenga más información sobre la HS en
<https://ucbcares.es/pacientes/hidradenitis-supurativa/es>

Referencias

1. Collier E, et al. Int J Womens Dermatol. 2020;6:85–88.
2. American Academy of Dermatology Association. Hidradenitis suppurativa: self-care. Available at: <https://www.aad.org/public/diseases/a-z/hidradenitis-suppurativa-self-care>. Accessed: May 2024.
3. Dermatological Nursing. Optimising hidradenitis suppurativa care. A multi-professional consensus statement. <https://bdng.org.uk/wp-content/uploads/2022/09/DN-September-2022-Supplement-HS.pdf>. Accessed May 2024.
4. Chopra D, et al. J Am Acad Dermatol. 2023;89:1289–1292.
5. ShareCare. Hidradenitis suppurativa: Mental and emotional health. Available at: <https://www.sharecare.com/skin-health/hs-mental-emotional-health>. Accessed May 2024.
6. Diaz MJ, et al. Curr Issues Mol Biol. 2023;45:4400–4415.
7. Everyday Health. How to Manage Stress if You Have Hidradenitis Suppurativa. <https://www.everydayhealth.com/hidradenitis-suppurativa/stress-management/>. Accessed May 2024.