

¿CÓMO PREVENIR LA HIDROSADENITIS SUPURATIVA Y SUS BROTES?

Estos consejos pueden ayudar, contribuir a que los síntomas sean menores.

- Dejar de fumar
- Reducir el peso
- Controlar los factores de riesgo cardiovascular
- Evitar la fricción repetida sobre las zonas vulnerables (ropas ajustadas, ejercicio repetitivo intenso).
- Evitar depilación tradicional. En su lugar se recomienda la depilación con láser, pues puede disminuir los brotes en algunos pacientes (son tratamientos antiinflamatorios directos y disminuyen el riesgo de obstrucción al disminuir el grosor del folículo).
- Evitar el uso de irritantes en las zonas afectadas.
- Realizar actividad física moderada.
- Es importante recibir apoyo psicológico.
- Evitar dietas hipoglucémicas.
- Las mujeres que tomen anticonceptivos a base de progesterona deberán consultar al médico, pues pueden empeorar los síntomas.

Otras recomendaciones

- Evite apretar, pinchar o intentar drenar los abscesos.
- Intente reducir el roce en las áreas de la piel donde tiene abscesos recurrentes porque pueden romperse y producir más edema y dolor.
- Use ropa interior que no le apriete y que sea fresca, que absorba la humedad y el calor para no generar más calor o transpiración.
- Los lavados antisépticos pueden ayudar a disminuir las secreciones y el mal olor.
- Hable con su médico sobre el tratamiento adecuado para aliviar su dolor y sobre las opciones de tratamiento actuales.
- Si tiene historial familiar de esta enfermedad coméntelo a su médico por si es necesario realizar pruebas adicionales.
- Hable con su médico sobre los sentimientos de ansiedad y depresión que siente ya que son muy comunes en las personas afectadas.
- Es importante que inicie el tratamiento cuanto antes.
- Solicite apoyo a amigos, familiares y compañeros de trabajo para ayudarles a que entiendan la naturaleza y gravedad de la HS.
- Existen asociaciones de pacientes que pueden también ayudarle.

Revisado por equipo médico de pacientessemergen.es

Dr. Javier Precioso Costa NC:4622492

Dr. Fernando M^a Navarro i Ros NC: 4622291

Cortesía de Asociación de Enfermos de Hidrosadenitis (ASENDHI)