



Vivir con psoriasis:
mejora tus hábitos
y disfruta de tu tiempo



Esta guía tiene como objetivo darte algunos consejos sobre posibles cambios en tu estilo de vida que, como complemento a tu tratamiento, pueden ayudarte a vivir con psoriasis.

Un estilo de vida saludable conlleva cuidar tu cuerpo y tu mente. Aquí podrás encontrar algunos consejos útiles para ti.

Conoce tu enfermedad, escucha a tu cuerpo y cuídalo.



1

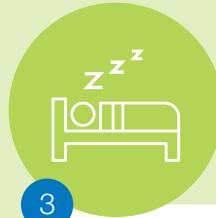
Come sano.

Evita comidas procesadas y con alto contenido en grasas o azúcares, y decántate por las verduras, el pescado y otros alimentos que te aporten bienestar.



2

Elige **actividades físicas** que te motiven y recuerda **relajar tu cuerpo y mente** después de practicarlas.



3

Dormir bien y suficiente es saludable. Trata de adquirir **buenos hábitos de sueño**.



4

Fumar puede perjudicar tu psoriasis, por lo que es conveniente que **dejes de fumar**.



5

Trata de **minimizar tu consumo de alcohol**, ya que puede interferir en tu medicación y agravar tu psoriasis.



6

La psoriasis puede asociarse a la aparición de otras enfermedades. Cuídate y **presta atención a posibles patologías** para tratarlas lo antes posible.



7

Utiliza **productos de higiene adecuados** e hidrata tu piel con frecuencia.



8

Vístete con **ropa cómoda**, que no te irrite la piel. Busca los tejidos adecuados y colores con los que te sientas a gusto.



9

El **verano** suele ayudar a que tu piel mejore. No tengas miedo de mostrarla: ve a la piscina, a la playa y toma el sol, pero siempre utilizando lociones de protección adecuadas para tu tipo de piel y procurando lavarte e hidratarte a menudo.



10

Comparte tu experiencia con otras personas con psoriasis. Esto te ayudará a conocer historias, aprender consejos y ver que la vida con psoriasis puede ser igual de estimulante.

Vivir con psoriasis

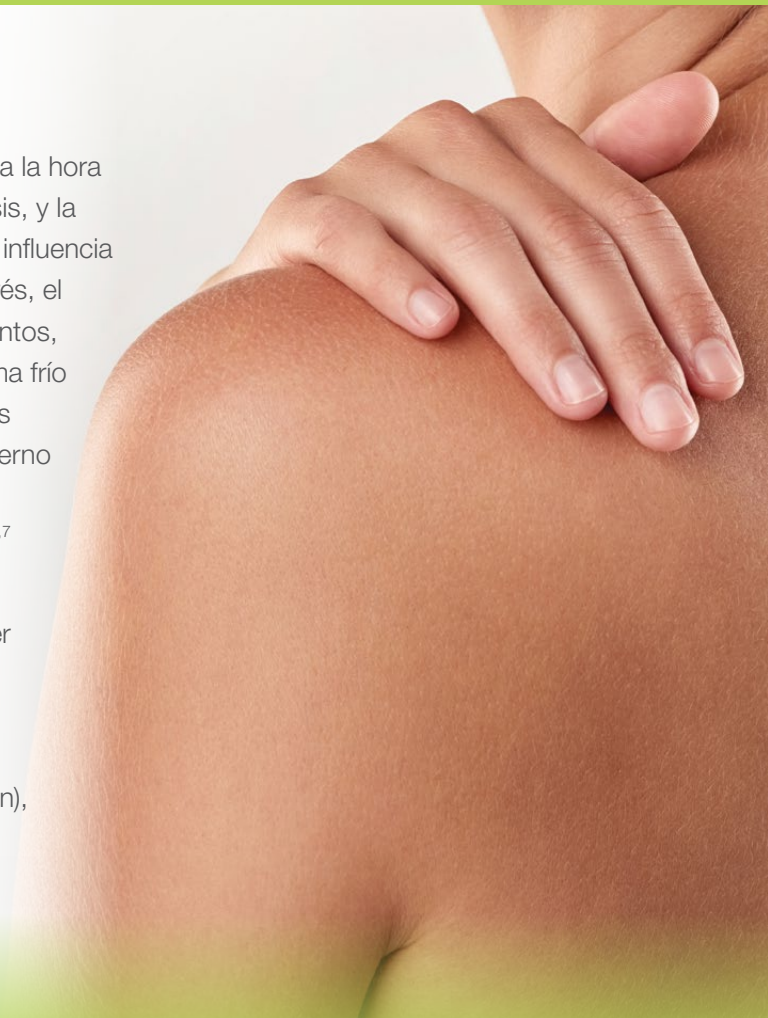


La psoriasis es una enfermedad inmunitaria que provoca que algunas **zonas de la piel se engrosen, inflamen o enrojezcan, con frecuencia recubiertas por escamas blanquecinas** que a menudo producen **picor, quemazón y dolor**.^{1,2} Se caracteriza por una reacción magnificada de las células del **sistema inmunitario (la defensa natural del organismo)**, que producen un exceso de proteínas llamadas citoquinas, implicadas en la inflamación.^{2,3}



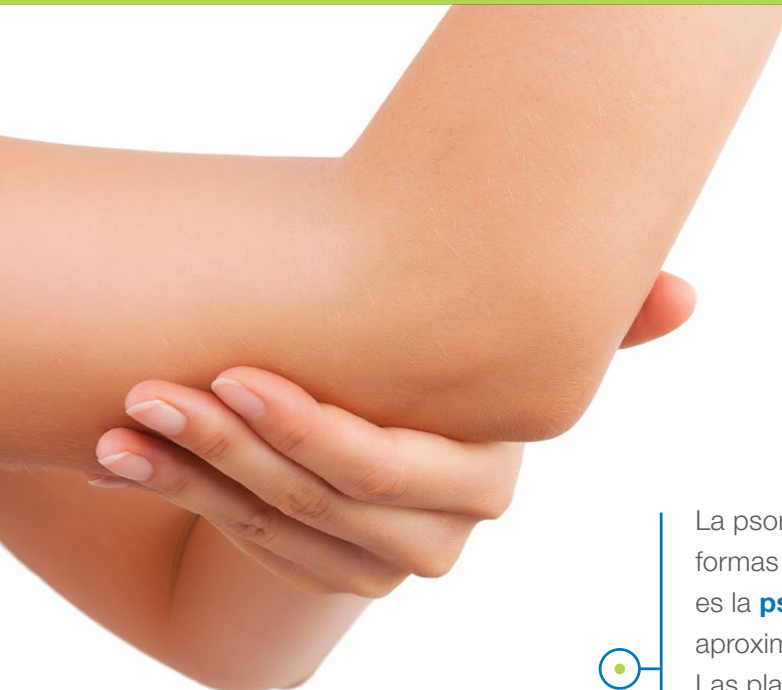
La psoriasis afecta a **más de 125 millones de personas en el mundo**, y hasta un tercio de los pacientes afectados la sufren en un grado de moderado a grave.^{4,5}

125.000.000



La **genética** tiene un importante papel a la hora de definir qué personas tendrán psoriasis, y la enfermedad suele desencadenarse por influencia de **factores ambientales** como el estrés, el consumo de alcohol, ciertos medicamentos, infecciones, el hábito tabáquico y el clima frío (los brotes psoriásicos se producen más comúnmente durante los meses de invierno debido al aire frío, la menor exposición a la luz solar y las bajas temperaturas).^{6,7}

Los **síntomas** de la psoriasis pueden ser graves y durar días o semanas; **suelen aparecer de forma cíclica** y con frecuencia desaparecen por ciertos periodos de tiempo (periodos de remisión), siendo prácticamente indetectables.⁸



Los pacientes con psoriasis suelen padecer otras enfermedades asociadas llamadas **comorbilidades**, como hipertensión, diabetes o trastornos del metabolismo.⁹

La psoriasis puede presentarse en diferentes formas clínicas. El tipo de psoriasis más común es la **psoriasis vulgaris o en placas**, que afecta aproximadamente a un **90 % de los pacientes**.

Las placas aparecen especialmente en la piel de las rodillas, los codos, el cuero cabelludo y el tronco.^{4,10} Las placas producen picor y dolor, y pueden agrietarse y sangrar.¹



La psoriasis no tiene cura, pero los tratamientos disponibles en la actualidad **ayudan a mejorar sus síntomas y signos de manera notable**.¹¹ Existen diferentes opciones de tratamiento para la psoriasis, que en ocasiones pueden usarse combinados, y se escogen según la **afectación que tenga la psoriasis en tu cuerpo y el impacto sobre tu calidad de vida**.^{1,4,10,12}

Tópicos

Lociones o ungüentos que se aplican sobre la piel



Sistémicos

Comprimidos orales o terapias inyectables



Fototerapia

Con luz ultravioleta





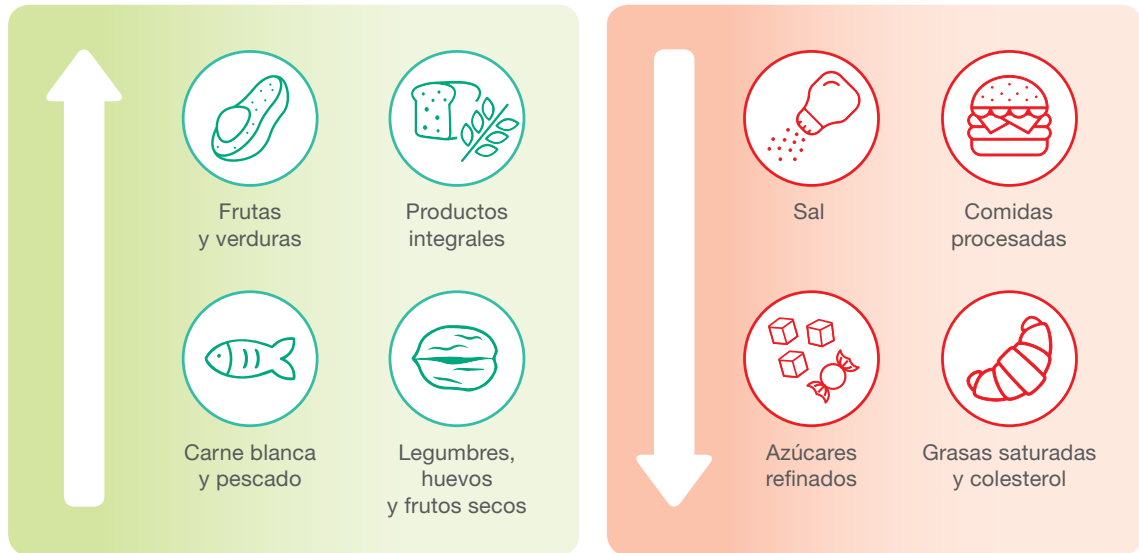
Consejos para una vida saludable

1 Mantén una dieta equilibrada



Una dieta saludable puede ayudarte a reducir la gravedad de tus signos y síntomas. Un índice de masa corporal alto se asocia al desarrollo de psoriasis y comorbilidades, así como al agravamiento de la enfermedad.¹³

A continuación, te mostramos algunos alimentos que deberías añadir a tu dieta y algunos que deberías reducir de la misma:¹³





Las **vitaminas y suplementos** como los ácidos grasos omega 3 han demostrado reducir la inflamación. Así mismo, los ungüentos de vitamina D pueden reducir el crecimiento de las células, lo que es importante para mejorar el aspecto de la piel.¹³ Estos consejos nutricionales te ayudarán a:¹³

Situarte en tu peso ideal



Reducir el riesgo de inflamación



Mantener un corazón sano



Es importante que informes a tu médico si estás siguiendo alguna dieta o tienes pensado cambiar tus hábitos alimenticios, así como si tienes alguna alergia o intolerancia alimentaria. Tu médico te aconsejará la dieta más adecuada para ti.

2

Haz ejercicio físico y practica la relajación



30 min / 5 veces

El ejercicio físico ayuda a mantener un peso saludable y a disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y diabetes tipo 2, y ha demostrado tener un efecto positivo en los pacientes con psoriasis.^{14,15}

Algunas guías recomiendan realizar al menos

30 minutos de ejercicio físico moderado durante un mínimo de 5 veces por semana,

además de entrenar la fuerza. Elige una actividad que te motive y sé fiel a ella.¹⁴




El estrés puede desencadenar la aparición de brotes de psoriasis e incluso puede contribuir a empeorar los síntomas. Practicar la relajación es una buena forma de ayudar a mejorar tu enfermedad. **Programa algunos momentos para desestresarte**, en los que puedas centrarte solamente en tu respiración, e intenta pensar de forma positiva.¹⁶



3 Duerme bien y suficiente



Algunas personas con psoriasis tienen problemas para dormir, incluida **la apnea del sueño** (pausas de la respiración mientras se duerme). **El picor y el dolor que produce la psoriasis** pueden ser la causa de un descanso insuficiente o de poca calidad, lo que conlleva cansancio y estrés, empeorando los síntomas de la psoriasis.¹⁷

 ¿Necesitas algunos consejos para dormir mejor? Sigue leyendo:¹⁷

- **Hazte un test de sueño** si sueles roncar, te despiertas con dolor de cabeza o te sientes cansado/a durante el día, en especial si tienes algo de sobrepeso.
- **Trabaja buenos hábitos de descanso:** asegúrate de que la habitación esté oscura y a una temperatura fresca; acostúmbrate a irte a dormir y despertarte a la misma hora cada día; trata de eliminar ruidos y distracciones; evita tomar sustancias estimulantes como la cafeína cuando se acerque la hora de dormir; y trata de no ver la televisión en la cama.

4

Deja de fumar



Según estudios científicos, **fumar cigarrillos duplica el riesgo de desarrollar psoriasis.**

Este riesgo aumenta con la cantidad de cigarrillos que se fuman al día y es **más alto en mujeres que en hombres.**^{18,19}



Aunque no se conoce muy bien cómo fumar afecta a la psoriasis, es ampliamente conocido que la **nicotina contenida en el tabaco altera el sistema inmunitario** y el correcto desarrollo de las células, y se relaciona directamente con la inflamación de la piel.¹⁹




El tabaquismo supone un **problema de salud importante a nivel mundial**. Si fumas, es recomendable que lo dejes. Busca ayuda psicológica y/o farmacológica que te pueda acompañar en el proceso.²⁰ Habla con tu médico sobre tu hábito tabáquico; te ayudará a dejar de fumar.

5 Reduce el consumo de alcohol



El abuso de **alcohol puede aumentar la severidad de la psoriasis** e incluso interferir en su tratamiento. También puede frenar la remisión de tu psoriasis y aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de alcoholismo y comorbilidades como la artritis psoriásica.^{19,21,22}



El abuso de alcohol representa un problema para la salud al que se puede llegar como consecuencia de ciertos hábitos de vida o trastornos psicológicos.²² Si **bebes**, es aconsejable que lo hagas **con moderación**.¹⁹



6 Permanece atento/a a otras enfermedades



La psoriasis es una enfermedad inflamatoria sistémica (afecta a todo el organismo), por lo que las personas con psoriasis tienen un **mayor riesgo de desarrollar otras enfermedades** asociadas, o de que las que ya tienen empeoren.¹⁵

 Las enfermedades más frecuentemente asociadas a la psoriasis son:^{9,15}

- **Trastornos cardiovasculares** (como la hipertensión o la enfermedad cardíaca).
- **Artritis psoriásica** (inflamación de las articulaciones).
- **Enfermedad inflamatoria intestinal** (como la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerativa).
- **Trastornos metabólicos** (como la diabetes y la obesidad).
- **Trastornos psicológicos** (como la depresión).

7

Cuida tu piel con una higiene e hidratación adecuadas



Las **escamas de psoriasis impiden la retención de agua** por parte de la superficie de la piel, por lo que se deshidrata más fácilmente. La psoriasis **no se debe a una falta de higiene**, pero es importante tener una higiene adecuada para evitar que la piel sufra infecciones que favorezcan la aparición de nuevas lesiones o brotes.²³

- Utiliza **sustitutos de jabones y detergentes** para evitar que los químicos te irriten la piel. Puedes pedir a tu médico que te recomiende uno. Los productos con **pH entre 4 y 4,5** (como el de nuestra piel) son más adecuados.^{23,24}
- **No apliques colonias ni perfumes** sobre la piel, pues contienen alcoholes que pueden irritarla.²³
- Los **baños calientes con aceites, sustancias hidratantes o extracto de avena natural** tienen un efecto relajante y también ayudan a reponer los lípidos de la piel. Las estancias en balnearios suelen ser muy beneficiosas.^{23,25}

- Existen **champús especiales** que ayudan a reducir la sequedad. Algunas preparaciones incluso tienen propiedades antiinflamatorias.^{23,24}
- Los especialistas suelen recomendar productos que contengan **vitamina D**, que aportan beneficios para ayudar a mantener una piel sana.²⁴
- El **ácido salicílico** (en lociones, geles, jabones o champús) elimina las placas de psoriasis. Es especialmente útil en combinación con otros tratamientos para el cuidado de la piel porque, al eliminar estas placas o piel muerta, otras lociones penetran mejor. Las sustancias medicamentosas deben **aplicarse en pequeñas cantidades sobre la piel afectada**, masajeando suavemente para favorecer la absorción.^{23,24,25}
- **No te frotes** la piel con fuerza con esponjas ni cuando te seques, más bien da golpecitos suaves con una toalla y deja que la humedad restante se absorba.^{23,24}
- **Recórtate bien las uñas** y evita dañar su superficie.²³





Hidrata, hidrata e hidrata: Las lociones o aceites ayudan a mantener la piel hidratada y a controlar los brotes. En general, las lociones espesas y de textura mantecosa (con alto contenido en grasa) que mantienen la hidratación de la piel obtienen mejores resultados.^{23,24,25} Encuentra una buena loción hipoalérgica para piel sensible y útilízala después de cada baño o ducha.²⁶

8

Utiliza la ropa adecuada



Que tengas psoriasis no es un impedimento para que busques tu propio estilo y vayas a la moda; solo tienes que encontrar las **prendas más adecuadas para ti**. Estos consejos pueden ayudarte:²⁷

- **Utiliza telas que no irriten tu piel:** Las prendas ligeras de algodón o rayón (también conocido como viscosa) permiten que tu piel respire y te mantienen fresco/a y cómodo/a.

- **Largura media como aliada:** No tienes por qué esconder tu psoriasis, pero si te sientes incómodo/a en algunos ámbitos, utilizar prendas de mangas de cuarto y pantalones sueltos que se puedan remangar son buenas opciones.
- **Ancho y con caída, ¿por qué no?** Puedes utilizar vestidos o camisas sueltos, extra grandes, que den un aire desenfadado a tu estilo. Este tipo de prendas no irritan tu piel.
- **Ponte ropa colorida y divertida:** Mantén el buen humor, y si la ropa con estampados divertidos puede levantarte el ánimo, no dudes en ponértela.
- **Combina accesorios:** Los accesorios te dan una personalidad especial sin necesidad de gastar mucho dinero y te permiten jugar de forma asimétrica para cubrir ciertas zonas de la piel que tú quieras en momentos de brotes.



9

¿Y en verano?



La exposición al sol (siempre utilizando protección solar) **puede beneficiar a los pacientes con psoriasis**. Las temperaturas altas y la luz ultravioleta ayudan a mejorar los signos y síntomas de la enfermedad.⁶ Puedes tomar el sol durante **un tiempo prudencial, evitando las horas de máxima exposición**. Consulta con tu médico cuánto puedes exponerte a la luz solar dependiendo de tu tipo de piel.²⁶





Es recomendable que utilices **cremas de protección solar** de alta calidad, sin colorantes ni fragancias, en áreas no afectadas por la psoriasis y en áreas con más riesgo de desarrollar cáncer de piel, como la cara y las orejas.²⁶

Si utilizas **repelentes de insectos**, intenta que no contengan productos químicos. Puede ser beneficioso que los apliques sobre la ropa en lugar de directamente sobre la piel.²⁶

Puedes ir a la piscina, a menos que tengas heridas infectadas. Es posible que el cloro irrite tu piel o cause más sequedad en tus placas de psoriasis, pero muchos pacientes encuentran que **bañarse en la piscina o fuentes de aguas termales ayuda a ablandar las placas y limpiar las escamas**. Ten cuidado con que el agua no esté muy caliente, pues podría irritar tu piel y causarte picor. Dúchate inmediatamente después de estar en contacto con el cloro y aplica abundante loción hidratante.^{6,26}

10 Comparte tu experiencia



Compartir tus vivencias con otras personas afectadas por la psoriasis puede ayudarte a **afrontar la enfermedad de manera positiva**. Los grupos de autoayuda te permiten comunicar de forma abierta y confidencial tu experiencia personal con la enfermedad. Además, también puedes intercambiar consejos y trucos con otras personas.



Pregunta a tu médico **sobre asociaciones locales de psoriasis**.

Referencias

1. National Psoriasis Foundation. About psoriasis. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis>.
2. Sklarenc®. Prospecto de información para el paciente. Disponible en: https://cima.aemps.es/cima/pdfs/es/p/1171201004/P_1171201004.pdf. Último acceso: 12/01/2018.
3. National Psoriasis Foundation. The Immune System and Psoriatic Disease. 2016. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/research/science-of-psoriasis/immune-system>.
4. Greb JE, Goldminz AM, Elder JT, Lebewohl MG, Gladman DD, Wu JJ, Mehta NN, Finlay AY, Gottlieb AB. Psoriasis. Nat Rev Dis Primers. 2016;2:16082.
5. Mrowietz U, Szepietowski JC, Loewe R, van de Kerkhof P, Lamarca R, Ocker WG, Tebbs VM, Pau-Charles I. Efficacy and safety of LAS41008 (dimethyl fumarate) in adults with moderate-to-severe chronic plaque psoriasis: a randomized, double-blind, Fumaderm® - and placebo-controlled trial (BRIDGE). Br J Dermatol. 2017;176(3):615-623.
6. National Psoriasis Foundation. Frequently Asked Questions: Psoriasis in spring, summer, fall and winter. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/faqs/weather>.
7. Parisi R, Symmons DP, Griffiths CE, Ashcroft DM. Global epidemiology of psoriasis: a systematic review of incidence and prevalence. J Invest Dermatol. 2013;133(2):377-385.
8. HealthLine. Everything You Need to Know About Psoriasis. 2016. Disponible en: <http://www.healthline.com/health/psoriasis>.
9. Kimball AB, Guerin A, Tsaneva M, Yu AP, Wu EQ, Gupta SR, Bao Y, Mulani PM. Economic burden of comorbidities in patients with psoriasis is substantial. Journal of the European Academy of Dermatology & Venereology. 2011;25(2):157-163.
10. Boehncke WH, Schon MP. Psoriasis. Lancet. 2015;386(9997):983-994.
11. World Health Organization. Global report on psoriasis. 2016. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/204417/1/9789241565189_eng.pdf.
12. Nast A, Gisondi P, Ormerod AD, Saieg P, Smith C, Spuls PI, Arenberger P, Bachelez H, Barker J, Dauden E, de Jong EM, Feist E, Jacobs A, Jobling R, Kemeny L, Maccarone M, Mrowietz U, Papp KA, Paul C, Reich K, Rosumeck S, Talme T, Thio HB, van de Kerkhof P, Werner RN, Yawalkar N. European S3-Guidelines on the systemic treatment of psoriasis vulgaris--Update 2015--EDF in cooperation with EADV and IPC. European Dermatology Forum Guidelines [Online]. 2015. Disponible en: <http://onlinelibrary.wiley.com/store/10.1111/jdv.13354/asset/supinfo/jdv13354-sup-0001-DataS1.pdf?v=1&s=b537740852c89200b2131f209dbd2a0af20ead88>.
13. National Psoriasis Foundation. Diet and psoriasis. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/alternative/diet-supplements>.
14. National Psoriasis Foundation. Exercise. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/treating-psoriasis/complementary-and-alternative/exercise>.
15. National Psoriasis Foundation. Comorbidities associated with psoriatic disease. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/related-conditions>.
16. National Psoriasis Foundation. 13 ways to stress less and live more. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/advance/13-ways-to-stress-less-live-more>.
17. National Psoriasis Foundation. 6 tips for getting a better night's sleep. 2015. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/blog/tips-better-nights-sleep>.
18. Naldi L, Peli L, Parazzini F. Association of early-stage psoriasis with smoking and male alcohol consumption: evidence from an Italian case-control study. Arch Dermatol. 1999;135(12):1479-1484.
19. National psoriasis Foundation. How cigarettes and alcohol affect psoriasis. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/advance/how-cigarettes-and-alcohol-affect-psoriasis>.
20. van Rossem C, Spigt M, Vechtbaauer W, Lucas AEM, van Schayck OCP, Kotz D. Effectiveness of intensive practice nurse counselling versus brief general practitioner advice, both combined with varenicline, for smoking cessation: a randomized pragmatic trial in primary care. Addiction. 2017;112(12):2237-2247.
21. EFE Salud. Psoriasis y alcohol, cóctel nocivo. 2014. Disponible en: <http://www.efesalud.com/psoriasis-y-alcohol-coctel-nocivo/>.
22. Gisondi P. High prevalence of alcohol use disorders in patients with inflammatory skin diseases applies to both psoriasis and eczema. Br J Dermatol. 2017;177(3):606-607.
23. Pérez M. Higiene en Psoriasis. Psoriasis. 2004;38:12-13.
24. Johnson J. Psoriasis hygieneexpert.co.uk. 2012. Disponible en: <http://www.hygieneexpert.co.uk/psoriasis.html>.
25. WebMD. Topical treatments for psoriasis. Disponible en: <http://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/topical#1>.
26. National Psoriasis Foundation. Prepping your skin for summer. 2015. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/prep-your-skin-for-summer>.
27. National Psoriasis Foundation. 5 summer fashion tips for ladies with psoriasis. 2016. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/blog/5-summer-fashion-tips-ladies-psoriasis>.

