



# Consejos para reconocer y tratar la psoriasis



## Un problema físico y emocional

La psoriasis es una enfermedad de la piel, y también de las articulaciones, que afecta a cerca de un millón de españoles. Se trata de una patología autoinmune (pues se produce por una alteración en nuestro propio sistema inmunológico, que no responde adecuadamente), no contagiosa (pues no es infecciosa), crónica (pues no llega a curar por completo, sino que alterna periodos de brotes de lesiones con otros libres de ellos) e inflamatoria. Las lesiones que provoca pueden agrietarse, sangrar, generar dolor, picor y escozor, afectando a la calidad de vida de los pacientes que la sufren y llegando incluso a ser incapacitante e invalidante en determinados casos. La mayoría de las lesiones se presenta como una "placa" enrojecida, inflamada y con acumulación de escamas de color blanquecino o plateado. La psoriasis suele venir acompañada de un impacto emocional en quien la sufre. La visibilidad de las lesiones puede generar sentimientos de rechazo, vergüenza, inseguridad, problemas de autoestima e incluso de integración social, y en un 45% de los afectados produce síntomas de ansiedad y depresión.



## Recomendaciones

**SI OBSERVA UNA EROSIÓN EN SU PIEL SIN CAUSA CONOCIDA**, consulte a su farmacéutico, quien tras una primera valoración le dirá si debe acudir al médico de familia o al dermatólogo.

**SI NOTA EN SUS ARTICULACIONES PÉRDIDA DE MOVILIDAD, DOLOR, DEFORMACIÓN O INFLAMACIÓN**, aun con ausencia de lesiones cutáneas, consulte con su médico, ya que existe un tipo de psoriasis que se manifiesta con estos síntomas.

**SI DESPUÉS DE UNA INFECCIÓN DE GARGANTA, RESFRIADO O GRIPE** aparece un "sarpullido" en su piel, consulte con un especialista, ya que ciertos procesos infecciosos agudos pueden desencadenar la aparición de la enfermedad.

**ES RECOMENDABLE LA EXPOSICIÓN AL SOL** para minimizar el impacto de la psoriasis, porque la radiación ultravioleta reduce la actividad inflamatoria de la piel. Lógicamente, evite en todo caso las quemaduras solares.

**MANTENGA EN TODO MOMENTO SU PIEL HIDRATADA**, pues con ello se disminuye la sequedad, se elimina la descamación y se alivia el picor. Su farmacéutico le podrá recomendar sobre el uso de cremas hidratantes y emolientes adecuadas.

**ES PREFERIBLE HACER USO DEL BAÑO EN LUGAR DE LA DUCHA**, pues hidrata más la piel, empleando jabones poco detergentes y suaves. Evite secarse con la toalla demasiado fuerte, porque esto puede irritar la piel y desencadenar un brote.

**AUNQUE NO OBSERVE AVANCES EN SU ENFERMEDAD** con el tratamiento farmacológico que sigue, nunca lo suspenda por su cuenta, pues se arriesga a sufrir un brote intenso y amplio.

**EVITE SITUACIONES QUE PUEDAN DESENCADENARLE ESTRÉS, ANSIEDAD Y DEPRESIÓN**, ya que todos estos factores tienen efectos que pueden incrementar las posibilidades de aparición de nuevas lesiones. El ejercicio físico le ayudará a cumplir este objetivo. Igualmente, evite traumatismos físicos como heridas, roces continuados, golpes, rascados, etc., porque también suelen generar rebrotes de la enfermedad al cabo de una o dos semanas.

**EVITE EL CONSUMO DE TABACO**. Fumar debilita el sistema inmunológico y, por tanto, aumenta el riesgo de contraer psoriasis. Además, existen estudios que indican que los fumadores tienden a contraer formas de psoriasis más graves y resistentes al tratamiento que los no fumadores. Algunos estudios sugieren también una relación entre el consumo frecuente de alcohol, incluso en pequeñas cantidades, y la aparición de síntomas psoriásicos.

**SI LE CUESTA SOBRELLEVAR LA ENFERMEDAD** contacte con una asociación de pacientes, pues nadie entenderá mejor su situación que otra persona que también la padece.

# Preguntas frecuentes

## ¿Hay alguna forma de prevenir la psoriasis?

No existe ninguna forma de prevención conocida para esta enfermedad, aunque el hecho de mantener la piel húmeda y limpia puede ayudar a reducir el número de brotes.

## Soy mujer, tengo psoriasis y quiero tener hijos ¿ellos también desarrollarán la enfermedad?

La predisposición genética es un factor que interviene en la aparición de psoriasis. Si uno de los padres tiene la enfermedad la probabilidad de desarrollarla es del 10%, y del 50% si la tienen los dos.

## ¿Existen diversas formas de psoriasis o son todas iguales?

La forma más común es la psoriasis "en placas" (áreas de la piel engrosadas, enrojecidas y con escamas blanquecinas encima). También la hay "en gotas" (como una salpicadura), "invertida" (color rojo brillante, sin escamas), "pustulosa" (granos de pus sobre las placas), "eritodérmica" (con enrojecimiento muy intenso y en un área grande de la piel) y "artritis psoriásica" (inflamación, rojez y dolor en articulaciones).

## ¿A qué partes del cuerpo me puede llegar a afectar?

La psoriasis puede afectar desde a las zonas más comunes, como codos, rodillas, cuero cabelludo, parte baja de la espalda, palmas y plantas, hasta otras menos frecuentes como axilas, ingles, genitales, pliegues debajo de las mamas y uñas.

## ¿Puede agravarse la enfermedad si tomo otros medicamentos?

Sí. Ciertos fármacos pueden ocasionar un empeoramiento de la psoriasis: litio, algunos antiinflamatorios, medicamentos para la tensión arterial, paludismo y los que contienen yodo, además de la supresión brusca de los corticoides. Cada vez que visite al médico por cualquier problema hágale saber que padece psoriasis para que éste lo tenga en cuenta a la hora de instaurarle cualquier tratamiento.

## ¿Por qué se me forman las escamas blanquecinas características en la piel?

Porque la alteración inmunológica que sufre altera el ciclo normal de renovación de las células de la piel, que en condiciones normales es de 28-30 días, reduciéndolo a 3-4 días. Este exceso de células provoca las escamas blanquecinas características de la psoriasis en placas.

## Padezco psoriasis, ¿puedo contagiar a alguien por el contacto con mis lesiones?

No. Al no tratarse de una enfermedad infecciosa no existe posibilidad alguna de contagio al entrar en contacto con las lesiones.

## Con el tratamiento que me dan, ¿me voy a curar definitivamente?

No. La psoriasis es una enfermedad crónica. El objetivo de los tratamientos se centra en el control de los síntomas (para mejorar con ello la calidad de vida del paciente) y en la prevención de complicaciones. Actualmente existen distintos tipos de tratamientos: tópicos (que actúan directamente sobre la piel afectada), fototerapia (luz ultravioleta artificial), medicamentos sistémicos clásicos (en forma de pastillas o inyecciones, que actúan en el cuerpo entero y no sólo sobre la piel) y medicamentos biológicos, específicamente dirigidos a reducir la alteración inmunitaria existente. A cada afectado se le debe realizar un estudio individual para ver qué influye en el desarrollo favorable o desfavorable de su psoriasis (características de la enfermedad, paciente y tratamiento). Esto definirá la estrategia terapéutica más adecuada a su caso concreto.

## Padezco psoriasis en el cuero cabelludo, ¿se me caerá el pelo?

No. La psoriasis le provocará lesiones en el cuero cabelludo, pero en ningún caso le hará caer el pelo ni le producirá alopecia.

patología autoinmune

psoriasis  
impacto emocional

Si quiere más información puede consultar a su farmacéutico de confianza.