



PSORIASIS

Consejos para pacientes

Información a pacientes

La **psoriasis** es una enfermedad crónica que, en muchos casos, tiene repercusiones estéticas importantes.

Un **2,3 % de pacientes españoles tiene psoriasis**; esta prevalencia aumenta con la edad, con mayor presencia de la enfermedad entre los 40 y los 70 años.

Los **tratamientos existentes no son curativos**, sino que están dirigidos a controlar los síntomas y a prevenir complicaciones. Por otra parte, las medidas higiénico-dietéticas son un punto fundamental en el paciente con psoriasis para mantener la piel en el mejor estado posible.



¿Qué es la psoriasis?

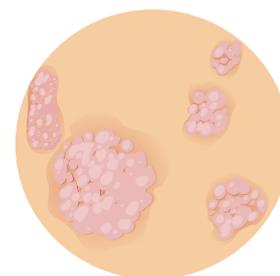
La psoriasis es una **enfermedad inflamatoria** que afecta principalmente a la piel, aunque también puede afectar a otros órganos. Existe una **predisposición genética** a sufrir la enfermedad.

Las lesiones típicas de la psoriasis consisten en placas secas, elevadas y enrojecidas, con la superficie de aspecto escamoso y de color blanco plateado. Este tipo de lesiones puede aparecer en cualquier lugar del cuerpo, como codos, rodillas, cuero cabelludo y parte baja de la espalda, principalmente. Según su presentación, se distinguen diversas variantes de la psoriasis; la más frecuente es la llamada psoriasis vulgar o psoriasis en placas.

No se conoce la causa de la psoriasis, aunque se cree que se trata de un problema del sistema inmunitario que hace que la piel se regenere a un ritmo más rápido de lo normal. En los pacientes genéticamente susceptibles, la exposición a factores como infecciones, un clima frío y seco, ciertos fármacos, lesiones en la piel o estrés, entre otros, puede desencadenar la enfermedad.

En general, si se sufre de psoriasis, hay que consultar al médico:

- cuando aparezcan nuevas lesiones o las lesiones ya existentes no mejoren con el tratamiento prescrito o empeoren;
- en caso de que aparezcan efectos adversos al tratamiento prescrito por el médico;
- en caso de dolor o inflamación de las articulaciones.



¿Se puede prevenir la psoriasis?

No se conoce ninguna forma de prevenir la psoriasis. En aquellos pacientes que sufren psoriasis se recomienda evitar la exposición a factores desencadenantes y mantener la piel hidratada y limpia para reducir los brotes.

En general, se recomiendan las medidas higiénico-dietéticas siguientes:

Aseo personal. Bañarse a diario usando agua tibia y jabones suaves con aceites y grasas añadidas; evitar friccionar la piel.

Sol. Exponer la piel a pequeñas cantidades de luz solar, evitando quemarse utilizando protección solar.

Alimentación. Seguir una dieta sana y equilibrada, evitando el consumo de alcohol.

Hidratación. Mantener la piel y las lesiones adecuadamente hidratadas. Para ello, aplicarse crema humectante después de bañarse y secarse, mientras la piel aún esté húmeda.

Situaciones de estrés. Evitar situaciones que puedan desencadenar estrés, ansiedad y depresión. El ejercicio físico contribuye a cumplir este objetivo.



CLARO es una **plataforma digital dirigida a pacientes con psoriasis y artritis psoriásica que pretende mejorar su salud mental y bienestar emocional** a través de una experiencia positiva, dinámica y entretenida. Acceda a ella a través de este código QR.

¿En qué consiste el tratamiento de la psoriasis?

El tratamiento de la psoriasis depende de su gravedad y de las zonas de piel afectadas, así como de la respuesta a tratamientos anteriores. El médico puede recetarte productos con o sin agentes farmacológicos para aplicarte en la piel (p. ej., cremas o champús), medicamentos o bien fototerapia (que consiste en el uso de la luz ultravioleta para tratar la psoriasis).



En cualquier caso, es importante **seguir el tratamiento tal como lo ha recetado el médico** y consultarle cualquier duda que surja al respecto.

Por último, las medidas higiénico-dietéticas preventivas antes mencionadas también son aplicables a pacientes que tienen psoriasis, independientemente de la gravedad de la enfermedad.



Referencias

Mayo Clinic [internet]. Rochester (Minesota, Estados Unidos): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2022. Psoriasis - Síntomas y causas; 14 dic 2021 [citado 20 ene 2022]; [aprox 6 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/psoriasis/symptoms-causes/syc-20355840>

Ferrándiz C, Carrascosa JM, Toro M. Prevalencia de la psoriasis en España en la era de los agentes biológicos. Actas Dermosifiliogr [Internet]. Jun 2014 [citado 20 ene 2022];105(5):504-9. Disponible en: <http://www.actasdermo.org/es-prevalencia-psoriasis-espana-era-agentes-articulo-S0001731014000180>

SEFAC: Sociedad Española de Farmacia Clínica, Familiar y Comunitaria. Consejos para reconocer y tratar la psoriasis [internet]. Madrid (España): SEFAC; 30 ago 2011 [citado 20 ene 2022]. 2 p. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/documentos_sefac/documentos/Ficha_recomendaciones_psoriasis_septiembre.pdf

MedlinePlus [internet]. Rockville (Maryland, Estados Unidos): Biblioteca Nacional de Medicina de Estados Unidos; c1997-2022. Psoriasis; [revisado 14 ago 2020; citado 20 ene 2022]; [aprox. 7 pantallas]. Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000434.htm>

Mayo Clinic [internet]. Rochester (Minesota, Estados Unidos): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2022. Psoriasis – Diagnóstico y tratamiento; 14 dic 2021 [citado 20 ene 2022]; [aprox 11 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/psoriasis/diagnosis-treatment/drc-20355845>