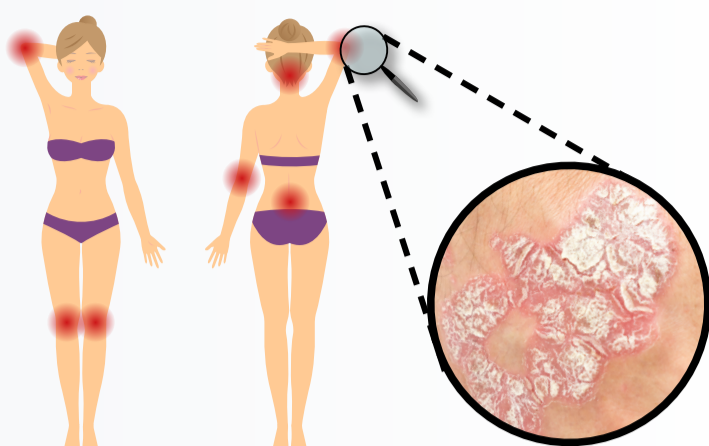


# Psoriasis

**2,3%** de la población sufre psoriasis<sup>1</sup>.

La **psoriasis en placas** es la forma más frecuente<sup>2</sup>.

Es una **enfermedad crónica** que alterna brotes y períodos en los que las lesiones desaparecen<sup>3</sup>.

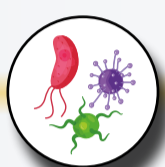


## Factores que pueden desencadenar o empeorar los brotes<sup>3</sup>

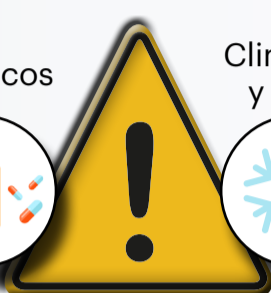
Traumatismos



Infecciones



Fármacos



Clima frío y seco



Alcohol y tabaco

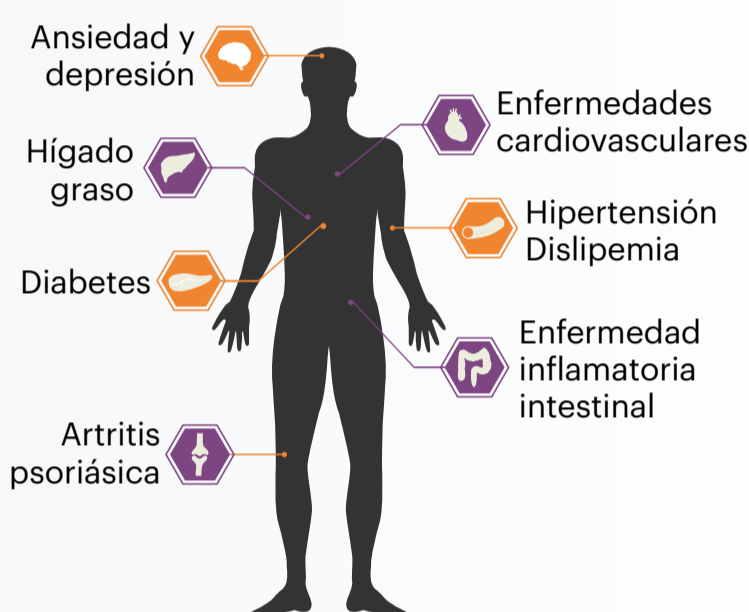


Estrés



## No solo una enfermedad de la piel

Algunas enfermedades son más comunes en personas con psoriasis<sup>2,3</sup>.



## Consejos para convivir con la psoriasis

### Cuidados para la piel y hábitos de vida<sup>2,4</sup>:



Hidrata tu piel con cremas hidratantes



Dúchate con agua templada y no utilices esponjas



Evita productos de higiene agresivos



Sigue una dieta equilibrada



Evita el tabaco y el alcohol



Realiza ejercicio

### Sigue el tratamiento indicado por tu médico<sup>2</sup>:

#### Tópico

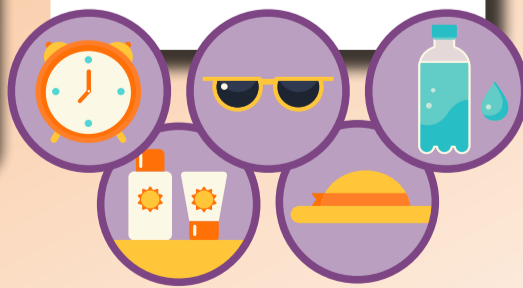
Se aplica directamente sobre la piel.  
Los más utilizados son los corticoides y los derivados de la vitamina D.

#### Fototerapia

La piel se expone a luz ultravioleta (UV-B).  
La exposición al sol puede mejorar la psoriasis, pero hay que tomar precauciones.

#### Sistémico

Se administran por vía oral o inyectada y actúan en todo el organismo.  
Se utilizan en la psoriasis moderada-grave.



#### Referencias:

- Ferrándiz C, Carrascosa JM, Toro M. Prevalence of psoriasis in Spain in the age of biologics. Actas Dermosifiliogr. 2014; 105 (5): 504-9.
- Ruiz Villaverde R, Galán M, Rodríguez-Fernández-Freire L. Guía para pacientes con psoriasis [Internet]. España: Academia Española de Dermatología y Venereología; 2020 [consultado 29 jul 2020]. 25 p. Disponible en: <https://aedv.es/wp-content/uploads/2020/06/Gui%CC%81a-psoriasis-VF1.pdf>
- Mayo Clinic [Internet]. Arizona (EE. UU.): Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2020. Psoriasis; 13 mar 2019 [consultado 29 jul 2020]; [aprox. 9 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/psoriasis/symptoms-causes/syc-20355840>
- Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus [Internet]. España: Vall d'Hebron Barcelona Hospital Campus. Consejos de salud para personas con psoriasis [consultado 29 jul 2020]; [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://hospital.vallhebron.com/es/consejos-de-salud/consejos-de-salud-para-personas-con-psoriasis>