

¡ QUE HACER EN VACACIONESCON LA PSORIASIS ¡

La Psoriasis, es una alteración de la piel no contagiosa, caracterizada por placas rojas, descamativas, infiltradas, recurrente y con incidencia familiar. No se conoce hasta el momento un tratamiento curativo, aunque si podemos conseguir un control del brote, de su intensidad y su extensión, pudiendo pasar sin lesiones días, meses o años.

Por lo tanto en estas vacaciones podemos tomarnos un poco de tiempo para cuidar nuestra piel con psoriasis, y si estamos agravados mejorarla hasta que desaparezcan las lesiones, pues podemos pasar sin ella realizando el tratamiento y los cuidados.

1.- La piel con psoriasis se caracteriza por xerosis (sequedad de la piel,) que aumenta en verano, por lo que podemos recomendar lo siguiente:

- Baño con agua tibia y jabón suave, en corto tiempo
- Baño de tina con avena o aceite, los cuales tienen propiedades emolientes y evitan la comezón, además de que desprenden las escamas y hacen que la piel se vea mejor
- Utilizar lociones, leches, emolientes 2-3 veces al día ayudan a hidratar la piel
- Lubricantes en forma de aceites (vaselina, glicerina), aceites vegetales (coco, oliva) o grasas animales (lanolinas), urea, aloe vera y ceramidas, ayudan a suavizar la piel

2.- Para mejorar el cuero cabelludo con psoriasis.

- Usar un shampoo suave, de bebe, para facilitar el lavado diario, o los que contengan brea

3.- Cuidados de los pies, manos y uñas

- Las uñas deben estar cortas, evitar la manicura traumatizante (no retirar la cutícula)
- Evitar las rozaduras de los zapatos, no usar zuecos, ni tacos altos

4.- Si podemos irnos de vacaciones a la Costa

- La estancia en un balneario, si se aplica y tiene a la mano barro y sales, aguas sulfuradas y sesiones de hidratación y relajación ayudan a desaparecer la psoriasis
- El sol beneficia en un 80%, los rayos ultravioletas afectan la composición de las células modificando su información genética y su capacidad de reproducción, frenando la hiperproliferación de las células en la placa de psoriasis, si lo hacemos 2-3 veces por semana, aplicando protector solar y tomando productos lácteos con vitamina D, nos ayudaría mucho.

5.- Como debe ser nuestra alimentación.

- Productos que contienen gluten, café, tabaco, comidas chatarras, lácteos. Carnes rojas y alcohol pueden aumentar los brotes de psoriasis, por eso deben evitarse. Debemos aumentar el aporte de ácidos grasos, frutas y verduras.
- Una cosa importante es no comer de prisa, eso nos angustia y nos produce ansiedad, que hace que aumente la psoriasis

6.- Medicamentos

- Si nos enfermamos de alguna patología en las vacaciones, recuerde que existen fármacos que pueden aumentar la psoriasis como litio, betabloqueantes, AINES, sales de oro, contraceptivos orales con contenido de progesteronas y antipalúdicos.
- Deberá comentar a su médico que tiene psoriasis para que busque el mejor tratamiento

7.- Como manejar su estrés

- El estrés es una de las principales factores desencadenantes de la psoriasis, por eso...usted esta de vacaciones y debe evitar pensar en su trabajo, pues existen profesiones que las agravan como aquellas que le causan tensión y otras que aumentan la sequedad de la Piel (peluqueros, mecánicos, construcción, carniceros, pescadores, etc)
- Debemos reorganizar nuestra vida, olvidarnos de las preocupaciones que nos causan ciertos estados familiares, personales y laborales y disfrutar con la familiar esos momentos que muy poco pasamos en la época de trabajo
- Realizar deporte, técnicas de relajación, pintar, leer, y dormir 8 horas diarias
- La piel refleja ansiedad, miedo, angustia, depresión, indica acumulación de situaciones o conflictos no resueltos, por eso debe ser cambiadas por estados de alegría, lo cual disminuye su estrés interno y quitaría el factor principal que desencadena la psoriasis.

Recuerda esto..."los demás me aprecian tal como soy realmente..soy apreciado y querido...y puedo luchar contra la Psoriasis"

Dra. Cecilia Cañarte

FEPSO