

Día Mundial de la Psoriasis

Recomendaciones higienico-sanitarias para una **piel con psoriasis**



1 Para la higiene, **evitar la utilización de productos agresivos (pH entre 4,5-5,5)** y utensilios que puedan irritar la superficie de la piel.

Secarla sin frotar, el roce fuerte puede desencadenar un brote



2 La **utilización de productos con avena para el baño**, contribuye a mejorar la sensación de sequedad y picor por su efecto relajante.



3 Para la higiene del cabello, utilizar **champú con bases lavantes suaves** que faciliten la retirada de los productos específicos para psoriasis



4 **No aplicar perfumes y colonias directamente sobre la piel.**



5 Mantener una **correcta higiene de las uñas**, bien recortadas, para evitar erosiones en la piel e infecciones



6 **Mantener la piel hidratada para disminuir la sequedad**, eliminar la descamación y aliviar el picor.

Utilizarán lociones y/o leches hidratantes que tengan acción emoliente, suavicen la piel y aumenten la elasticidad



7 Algunas **fibras artificiales y la lana**, así como el exceso de abrigo, pueden producir picor y empeorar el estado de la piel



8 La **exposición a la luz solar y los rayos ultravioletas A son beneficiosos en muchos casos** porque contribuyen a disminuir la hiperproliferación de células en las placas de psoriasis y a reducir la actividad inflamatoria de la piel, pero debemos recordar que **algunos de los tratamientos tópicos son fotosensibilizantes**



9 **Hay medicamentos que pueden agravar la enfermedad**, como es el caso de algunos antiinflamatorios, antihipertensivos, para el paludismo y todos aquellos que contengan yodo. Los corticoides no se deben suprimir de forma brusca



10 **Evitar factores de riesgo** como son el consumo de tabaco y alcohol, estrés, obesidad, traumatismos, infecciones...

Consulte a su **farmacéutico y su dermatólogo** para saber más sobre la psoriasis y su tratamiento



CONSEJO GENERAL
DE COLEGIOS OFICIALES
DE FARMACÉUTICOS

En colaboración con:

