

# PSORIASIS

## RECOMENDACIONES PARA PACIENTES QUE PADECEN PSORIASIS



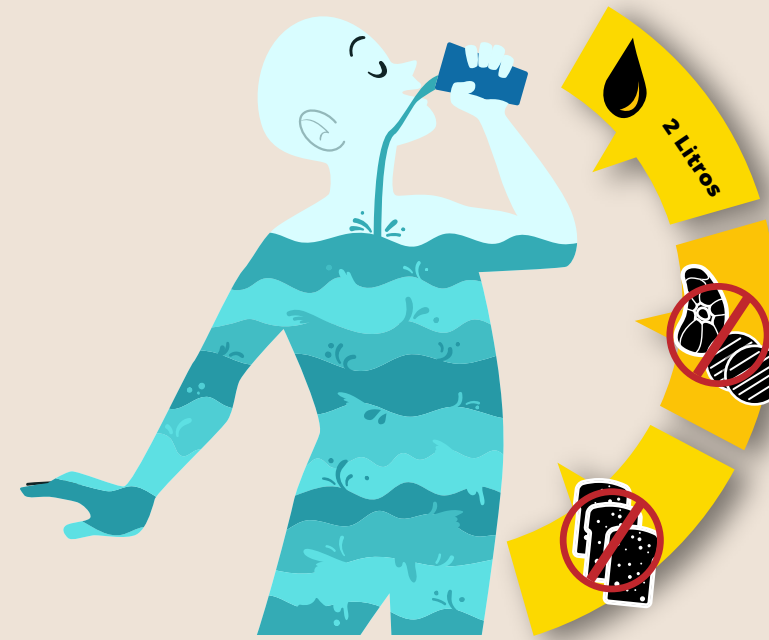
- Tomar baños de no más de 15 minutos, con agua tibia, utilizar jabón que contengan niacinamida que calma la comezón de la piel, ácido salicílico y ácido láctico que ayudan a exfoliar la piel (eliminar las escamas o piel muerta), ceramidas 1, 3, 6 que son esenciales para mantener sana la barrera cutánea de la piel.



- Utilizar cremas hidratantes que contengan urea, esto mantendrá más hidratada la piel que una crema normal, además ayudará a calmar la comezón.
- Evitar rascar las zonas afectadas, si la comezón es demasiada coloque compresas frías.



- Utilizar productos suaves, sin alcohol ni fragancias, con el fin de prevenir la irritación de la piel o empeorar las molestias.



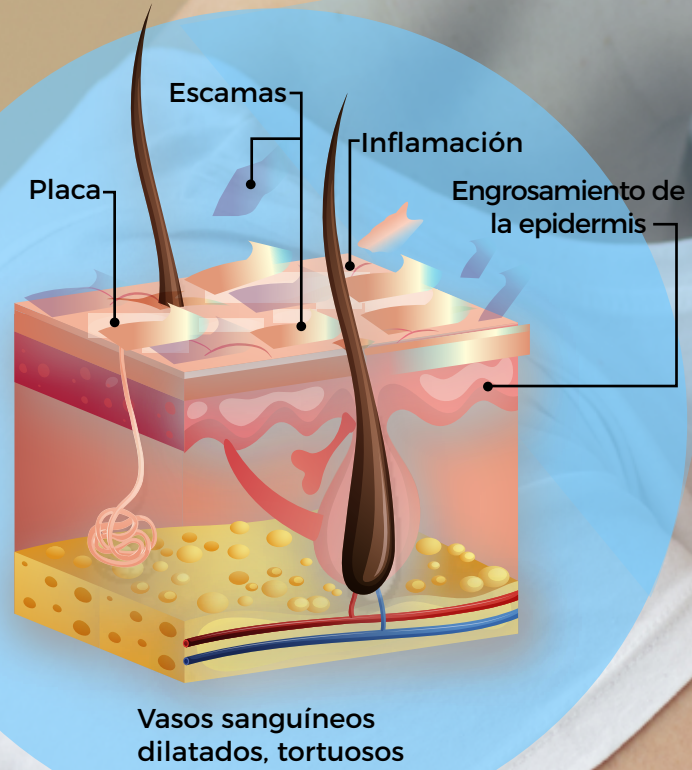
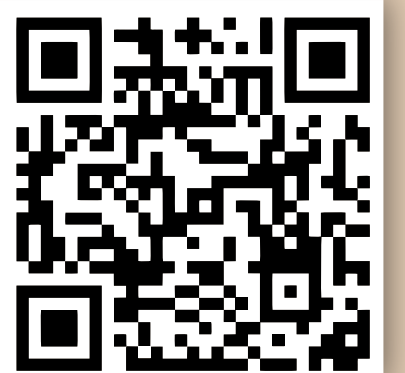
- Mantener la piel hidratada (beber mínimo 2 litros de agua).
- Evitar carnes rojas, embutidos, gluten, que producen efectos inflamatorios que pueden exacerbar la psoriasis



- Realizar actividades que le ayuden a controlar el estrés (ejercicio, yoga), ya que puede generar nuevos brotes o empeorar los que ya existan.

Si alguno de sus padres tuvo esta afección tiene alto riesgo de padecerla. Acuda al Establecimiento de Sanidad Naval o a la Unidad del Sector Salud que le corresponda, si presenta brotes con piel escamosa, el especialista le facilitará el mejor tratamiento para usted.

**DIGASAN  
CONTIGO**  
¡CUIDANDO TU SALUD!



La psoriasis es una afección de la piel caracterizada por la presencia de manchas rojas, bien delimitadas, cubiertas por escamas nacaradas, comúnmente aparecen en rodillas, codos, torso y el cuero cabelludo.

Es frecuente y de larga duración (crónica), no tiene cura, suele presentarse en ciclos, con brotes que duran algunas semanas o meses y luego desaparece.