

¿Qué es la psoriasis?

Recomendaciones

Nuria Gálvez

Enfermera unidad de psoriasis

(en colaboración con el grupo de enfermería psoriasis de Valencia)



DEPARTAMENT DE SALUT VALÈNCIA
ARNAU DE VILANOVA-LLÍRIA

¿Qué es la psoriasis?

La psoriasis **es una alteración del sistema inmunológico** (enfermedad autoinmune) que se manifiesta en la piel y en las articulaciones. Se trata de una enfermedad crónica, con los tratamientos actualmente mejora, se blanquea al paciente, pero no existe curación definitiva. La enfermedad suele evolucionar a brotes, alternando periodos con más o menos lesiones con otros sin ellas.

No es una enfermedad infecciosa y por tanto no es contagiosa.

- **Impacto social de la psoriasis**

Hay visibilidad de las lesiones que pueden generar rechazo, producido por el reconocimiento de la enfermedad.

- **Impacto psoriasis en la salud física**

en relación con otras enfermedades.

- Dolor de articulaciones.
- Obesidad.
- Fumador.
- Diabetes.
- Riesgo cardiovascular elevado.

- **Factores desencadenantes físicos**

- Exógenos: Fenómeno Koebner (aparición de lesiones de psoriasis en zonas sanas tras traumatismos, rascado, etc).
- Endógenos: infecciones bacterianas, estreptococos.

- **Impacto psoriasis en la salud mental**

Un 36% se sienten poco atractivos, un 57% tienen problemas en las relaciones íntimas o vergüenza porque tienen lesiones genitales, a un 50% le afecta en su actividad profesional, a un 25% le afecta para dormir.

Tipos de psoriasis

La psoriasis en placas

Es la psoriasis más común. En la piel aparecen áreas rojas y engrosadas, con escamas blanquecinas encima. Es habitual encontrarlas en el cuero cabelludo, las rodillas, los codos y la parte baja de la espalda.



Psoriasis en placas

La psoriasis en gotas

Es la más habitual en niños y adolescentes. Las lesiones son pequeñas como una salpicadura, generalmente en el tronco y las extremidades.



Psoriasis en gotas

La psoriasis invertida

Las lesiones son de color rojo intenso brillante y sin escamas, aparecen en ingles, axilas, debajo del pecho y entre las nalgas.



Psoriasis invertido

La psoriasis pustulosa

Se caracteriza por la aparición de granos y pus en las placas. Es una forma poco frecuente.

- Erupción generalizada de inicio brusco
- Placas eritematosas, dolorosas, sobre las que aparecen pústulas estériles que tras unos días se secan
- Desencadenantes:
 - Retirada rápida de corticoides sistémicos u otros tratamientos sistémicos.
 - Embarazo.
 - Hipocalcemia.
 - Tratamientos tópicos irritantes.



Psoriasis pustuloso generalizado (Von Zumbusch)

La psoriasis eritrodérmica

Las lesiones son tan extensas que ocupan casi toda la piel. Puede ocurrir con pacientes con psoriasis cuando no tratan bien su enfermedad o cuando dejan el tratamiento de golpe.



Psoriasis eritrodérmica

Zonas donde aparece la psoriasis

Psoriasis en el cuero cabelludo

Es muy frecuente, se presenta en forma de descamación seca muy adherida sobre una zona roja del cuero cabelludo, puede picar mucho.



Psoriasis en el cuero cabelludo

Psoriasis en las plantas y en las palmas

Se caracteriza por placas muy secas y puede interferir en el trabajo y en la vida personal ya que la piel suele agrietarse, sangrar y doler, la afectación plantar puede incluso causar problemas de movilidad.



Psoriasis pustulosis palmoplantar (barber)

Psoriasis en las uñas

La afectación es muy variable. Unos pacientes tienen unos pequeños puntos en las uñas, otros presentan engrosamiento y deformación de la uña...

La afectación ungueal suele preocupar su visibilidad.



Psoriasis pustulosis palmoplantar

Psoriasis en la cara

Es poco común, la piel de la cara es más delicada de tratar que otras zonas del cuerpo, puede interferir en la vida personal y profesional.



Psoriasis en las uñas

Síntomas de la psoriasis

Síntomas

- **Picor:** aparece cuando las lesiones brotan y están más inflamadas y rojas, también cuando la piel está seca (escamas y blanquecinas).
- **Descamación:** se produce cuando se desprende la capa córnea, la más externa de la piel en pequeñas láminas.
- **Dolor:** cuando las lesiones están muy secas, pueden agrietarse y ocasionar dolor. Suele ocurrir en las palmas de las manos, plantas de los pies, codos, rodillas y uñas si están afectadas.

Tratamiento de la psoriasis

Tratamiento

Los medicamentos que se recetan para tratar la psoriasis pueden blanquear, pero no curan la psoriasis, los tratamientos son personalizados.

- **Tratamientos tópicos:** se aplican en la zona afectada cremas, pomadas, espuma.
- **Fototerapia:** en una cabina se aplican UVB o PUVA, bajo control médico y en un hospital. Inhiben la inflamación de la piel.
- **Tratamientos orales e inyectables:** se utilizan cuando el paciente presenta Psoriasis moderada o grave o bien formas más leves pero con impacto significativo sobre la calidad de vida del paciente y que no han podido ser controlados con tratamientos tópicos. La última generación de fármacos son los biológicos, son proteínas similares a las hormonas producidas con técnica de biología molecular. Estas moléculas intervienen en la inflamación de la piel y corrigen la respuesta inmunológica que se da en la psoriasis.

La artritis psoriásica

Es una forma de artritis que desarrollan algunos pacientes que causa dolor, rigidez e hinchazón en una o más articulaciones. Como la psoriasis, la artritis no es contagiosa, el diagnóstico precoz es vital.

Síntomas

- **Se hinchan uno o varios dedos de las manos o de los pies**, adquiriendo un aspecto que recuerda a las salchichas.
- **Sientes un dolor articular**, sobre todo en reposo, y mejora cuando mueves la articulación.
- Al despertarte, **te cuesta abrir y cerrar las manos**, notas dolor y rigidez que mejora con el movimiento.



Artritis psoriásica

Cuidados



1. La psoriasis se puede tratar, aunque no se cura. Existen diferentes tratamientos para mejorar el estado de la piel y la calidad de vida de los pacientes que la padecen.



2. En el baño o en la ducha hay que evitar el uso de jabones agresivos, así como de esponjas u otros utensilios (guantes de crin, manoplas, cepillos...) que puedan irritar la piel.



3. No frotar al secarse, es mejor a pequeños toques. Hay que tener mucho cuidado de no arañar ni irritar las placas de psoriasis. Es conocido en la psoriasis el llamado efecto de Koebner, es decir, la aparición de nuevas lesiones en la piel sana tras traumatismos, rascado, picaduras de insecto, quemaduras...



4. Aplicar los tratamientos tópicos después del baño o ducha ya que así se favorece su penetración. Utilizar poca cantidad, sobre la piel afectada y ejerciendo un masaje suave para favorecer su absorción.



5. No aplicar colonias ni perfumes directamente sobre la piel, ya que pueden irritar y aumentar la sequedad de la misma.



6. Es de importancia mantener la piel bien hidratada. Para ello se pueden utilizar lociones y cremas hidratantes que tengan acción emoliente, suavicen la piel y aumenten su elasticidad. Preparas la piel para el tratamiento tópico. La sequedad cutánea puede causar picor y por tanto empeorar la psoriasis.



7. Usar guantes para lavar la ropa, los platos, realizar las tareas domésticas, trabajar en el jardín o realizar otras tareas que puedan conllevar agentes irritantes.



8. En el caso de tener placas en los pies, mantenerlos limpios y secos para evitar la proliferación de bacterias u hongos. Usar calcetines de algodón, zapatos abiertos o sandalias siempre que se pueda.



9. Es aconsejable recortar bien las uñas y evitar manicuras traumáticas.



10. Respecto al agua de mar y de piscina, el agua ablanda las placas, pero tanto el cloro como la sal secan la piel así que después **se aconseja ducharse e hidratar la piel al salir del agua.**



11. Para aliviar el picor cuando es leve:

Frío: aplicar la crema previamente enfriada en la nevera, no hielo para no producir quemadura.

Fitoterapia: compresas mojadas en manzanillas ya que tienen propiedades antiinflamatorias y sedantes.

Baño de agua templada con avena: que ayudará a disminuir sequedad y picor.



12. Hidratación: hidratar tu piel diariamente para cuando haya un brote esté preparada para una mejor penetración del tratamiento tópico. Evitarás que la piel se reseque y descame. Las cremas emolientes y con queratolíticos son ideales para hidratar la piel. Evita las grietas y elimina escamas.



13. Vestimenta: es aconsejable usar ropa de tejidos naturales como el algodón y que no esté ceñida, evitar ropa interior con costuras, eliminar etiquetas para evitar el roce. Calzado cómodo que no apriete en caso de psoriasis plantar y en cuanto el tiempo lo permita, sandalias.



14. Dieta: Se recomienda mantener un peso adecuado y llevar a cabo una dieta equilibrada con mucha fruta y verdura porque te aportan minerales antioxidantes y vitaminas. Omega 3 es un ácido graso esencial que nuestro organismo no es capaz de fabricar y es el gran antiinflamatorio. Se encuentra en el pescado azul, frutos secos.

Los cereales integrales son una excelente fuente de minerales.

No es recomendable el consumo de hidratos de carbono de absorción rápida como los dulces, refrescos...



No tomar azúcar, utiliza edulcorantes que no aportan calorías.

No es recomendable el consumo de “alimentos bajo en calorías” o sin azúcar porque a veces se desconoce su composición o su contenido calórico y con frecuencia contienen azúcares como la fructosa, sorbitol...

Las bebidas light se podrían tomar siempre que se tenga una actitud prudente en su consumo.

Utilizar aceite de oliva no refinado.

Evitar fritos, los alimentos se cocinarán a la plancha, a vapor y horno. Será de utilidad una balanza de cocina para pesar los alimentos con una escala de 0 a 500 gramos.

Los potajes con verduras, no con patatas ni con carne.

Los lácteos deben ser desnatados.

Dentro de las carnes, tomar más aves y carnes blancas que carnes rojas, dar preferencia al consumo de pescado. **Reducir grasa animal.**

Pesarse una vez a la semana.

Evitar zumos envasados por su gran contenido en azúcar.

EL PLATO PARA COMER SALUDABLE

Use aceites saludables (como aceite de oliva o canola) para cocinar, en ensaladas, y en la mesa. Limite la margarina (mantequilla). Evite las grasas trans.

Mientras más vegetales y mayor variedad, mejor. Las patatas (papas) y las patatas fritas (papas fritas/papitas) no cuentan.

Coma muchas frutas, de todos los colores.



VEGETALES

GRANOS INTEGRALES

FRUTAS

PROTEINA SALUDABLE



Tome agua, té, o café (con poco o nada de azúcar). Limite la leche y lácteos (1-2 porciones al día) y el jugo (1 vaso pequeño al día). Evite las bebidas azucaradas.

Coma una variedad de granos (cereales) integrales (como pan de trigo integral, pasta de granos integrales, y arroz integral). Limite los granos refinados (como arroz blanco y pan blanco).

Escoja pescados, aves, legumbres (habichuelas/leguminosas/frijoles), y nueces; limite las carnes rojas y el queso; evite la tocineta ("bacon"), carnes frías (fiambres), y otras carnes procesadas.



¡MANTÉNGASE ACTIVO!

© Harvard University



Harvard T.H. Chan School of Public Health
The Nutrition Source
www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

Harvard Medical School
Harvard Health Publications
www.health.harvard.edu



Nivel principiante

1



Rodillas arriba

2



Abrir caderas

3



Sentadillas

4



Brazadas

5



Peso muerto

6



Plancha frontal
rodillas

- Frecuencia de entretamiento:
- Número de series/tandas:
- Número de ejercicios por serie:
- Duración de cada ejercicio:
- Descanso entre cada ejercicio:
- Tiempo de descanso entre cada serie:
- Tiempo total de entrenamiento:

1 o 2 veces por semana
2 o 3 por entrenamiento
6 ejercicios
30 segundos
15 segundos
1 minuto
9'30" - 14'45"

Nivel intermedio

1



Zancadas

2



"Flexiones"
de rodillas

3



El "Mesias"

4



Zancadas
laterales

5



Puente
de glúteos

6



Plancha brazos
estirados

- **Frecuencia de entretamiento:** 2 o 3 veces por semana
- **Número de series/tandas:** 2 o 3 por entrenamiento
- **Número de ejercicios por serie:** 6 ejercicios
- **Duración de cada ejercicio:** 30 segundos
- **Descanso entre cada ejercicio:** 15 segundos
- **Tiempo de descanso entre cada serie:** 1 minuto
- **Tiempo total de entrenamiento:** 9'30" - 14'45"

Los ejercicios se deben hacer de una manera controlada, dependiendo de la condición física de cada uno y que si se produce dolor, cansancio extremo o tienen cualquier duda consulten con el médico.



15. Reducir el consumo de alcohol: El abuso de **alcohol puede aumentar la severidad de la psoriasis** e incluso interferir en su tratamiento. También puede frenar la remisión de tu psoriasis y aumentar el riesgo de desarrollar trastornos de alcoholismo y comorbilidades como la artritis psoriásica.^{1,2,3}



16. Tabaco: El tabaco puede debilitar el sistema inmunológico. Los fumadores sufren formas de psoriasis más graves y resistentes al tratamiento.



17. Ejercicio: Realizar ejercicio físico de forma rutinaria al menos tres o cuatro veces a la semana (andar, correr, baile, pilates, calistenia...)

Todo ejercicio **reduce el riesgo de padecer dolencias asociadas a la psoriasis como la diabetes, la hipertensión...** Ayuda a controlar el peso, produce endorfinas, reduce el estrés.

Para realizar ejercicio físico no hace falta ir al gimnasio, la calistenia propone una serie de ejercicios cuya finalidad es cultivar salud y la energía vital que se encuentra dentro de cada uno. Te aportará mayor fuerza, agilidad, resistencia y velocidad.

Adapta tu nivel y conviértelo en una agradable práctica diaria.



18. Sol: El sol es bueno para la psoriasis ya que los rayos ultravioletas, sobre todo los UVB, ayudan a que se cure la piel y disminuya la inflamación. Es recomendable un breve período diario de exposición al sol, (10/15 minutos al día), ayudará a absorber la vitamina D, sin exceder de éste tiempo para evitar los efectos perjudiciales del sol, si vas a exceder de éste tiempo aplica fotoprotección y evita las horas en las cuales hay mayor radiación solar. (Se deben evitar las horas punta, entre las once de la mañana y las cinco de la tarde).



19. Gestionar el estrés: Es conveniente evitar situaciones personales que tengan efectos psicológico y emocional negativo. El ritmo acelerado de la vida contemporánea produce estrés. Intenta dedicar unos minutos a ti, a tu ocio, tu ejercicio. Practicar técnicas de relajación: yoga, taichi, meditación. Y por último aceptarse a uno mismo, reconocer las situaciones no deseadas de la propia realidad sobre las que no se puede hacer nada para modificarlas, aprendiendo a asumirlas y así fortalecer la tolerancia a los fracasos, pérdidas o desengaños vitales.



20. El descanso: El actual ritmo de vida suele ser bastante acelerado, entre el trabajo, la familia, ocio... Todo esto significa que cada vez se acortan más las horas de sueño. En consecuencia noches cortas y mala calidad aceleran el proceso de regeneración cutáneo, mostrando los signos de cansancio, mala cara, ojeras... Durante el día la piel tiene función barrera y protege el organismo contra los agresores ambientales como el sol, viento, contaminación...

Por la noche al estar menos expuesta a estas agresiones ambientales la piel se regenera y se eliminan las toxinas.

Efectos beneficiosos del descanso

- **Potencia la regeneración de la piel** y la eliminación de toxinas.
- **Contribuye a la hidratación de la piel** ya que esta transpira sin que el agua se evapore tan rápido como en pleno día.
- **Aumenta la producción de colágeno y elastina.**
- **La microcirculación aumenta**, mostrando un tono de la piel más luminoso al despertar.
- **La melatonina**, una hormona que regula el ciclo del sueño, **protege** las células cutáneas de los radicales libres.

Efectos nocivos de la falta de descanso

- **Se altera la síntesis de la melatonina**, lo que trastorna todos los procesos regenerativos relacionados con el sueño.
- **Envejecimiento prematuro**, pérdida de flexibilidad, firmeza y densidad.
- **El aumento de cortisol**, la hormona del estrés, conduce a una disminución en la producción de colágeno.

Referencias: **1.** National psoriasis Foundation. How cigarettes and alcohol affect psoriasis. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/advance/how-cigarettes-and-alcohol-affectpsoriasis>. **2.** EFE Salud. Psoriasis y alcohol, cóctel nocivo. 2014. Disponible en: <http://www.efesalud.com/psoriasis-y-alcohol-coctel-nocivo/>. **3.** Gisondi P. High prevalence of alcohol use disorders in patients with inflammatory skin diseases applies to both psoriasis and eczema. Br J Dermatol. 2017;177(3):606-607.

Un buen uso de las recomendaciones puede evitar la presencia de comorbilidades como hipertensión arterial, obesidad, hígado graso, síndrome metabólico... que pueden empeorar tu Psoriasis o hacer que tu tratamiento farmacológico no sea efectivo.

Con la colaboración de:

