

Novartis
Pharmaceuticals



Academia de la psoriasis

Viviendo con psoriasis

Recordemos...

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica que afecta principalmente la piel, pero también puede comprometer otros órganos. Se caracteriza por la presencia de descamación y la frecuente formación de placas de diferentes tamaños y formas¹⁻⁵.

La psoriasis impone una serie de desafíos en todos los aspectos de la vida de la persona que la padece. La combinación de lesiones que generan dolor o irritación, y que además son visibles, con potenciales enfermedades asociadas hace que el impacto de la psoriasis tenga repercusiones en la vida emocional, social y laboral de los pacientes^{2-4,6}.

Existen muchas opciones para superar estos retos con el fin de tener una buena calidad de vida. A continuación proponemos un resumen de estrategias útiles para disminuir la actividad de la enfermedad y su impacto.



Nutrición, ejercicio y cuidado diario

Nutrición y psoriasis

Cuando se vive con una enfermedad crónica, hacer elecciones en favor de un estilo de vida saludable proporciona muchos beneficios⁷. Mantener una alimentación basada en la diversidad de alimentos ricos en nutrientes puede ofrecer efectos protectores contra la psoriasis⁵.



Ventajas de una dieta balanceada en la psoriasis

- Previene enfermedades como la diabetes, problemas cardiacos o hipertensión arterial
- Mejora el estado de ánimo
- Previene la obesidad

Construido a partir de (7).

Puntos clave

- Las personas que tienen psoriasis y obesidad tienen mayor riesgo de desarrollar una psoriasis grave⁸
- Cuando el paciente es obeso, una reducción moderada de peso mejora las respuestas a la acción de los medicamentos sistémicos⁸

Dieta antiinflamatoria

Las investigaciones en torno al impacto de la dieta se han enfocado en la importancia de consumir alimentos que prevengan la inflamación característica de la psoriasis y evitar los que la promuevan (ver Tabla 1)^{1,7}.



Tabla 1. Dieta antiinflamatoria.

| Aumente el consumo de | Disminuya el consumo de |
|--|--|
| Frutas y verduras | Grasas saturadas y trans (frituras, embutidos, mantequilla, entre otros) |
| Cereales integrales | Lácteos |
| Carnes magras y blancas (pollo sin piel, carne roja sin grasa, pescados) | Alimentos refinados y procesados (harina de trigo refinada, azúcar blanco, etc.) |

Construida a partir de (7).

Omega 3

El efecto antiinflamatorio del omega 3 en la psoriasis ha sido ampliamente investigado. Se cree que su efecto deriva de la inhibición de citocinas inflamatorias y la disminución de los niveles de moléculas que participan en los procesos inflamatorios. Adicionalmente, los ácidos grasos omega-3 reducen los efectos adversos de las terapias sistémicas y los niveles de triglicéridos y colesterol en la sangre⁹.

El omega-3 se encuentra naturalmente en frutos secos, aceites de oliva y/o canola, y pescados grasos de agua fría como el salmón, las sardinas, la trucha y el arenque^{7,9}.

Consumo de alcohol

El consumo frecuente de alcohol promueve la producción de células proinflamatorias, por lo que potencia la afectación producida por la psoriasis^{1,5}. Paradójicamente, el consumo de alcohol se ha observado con mayor frecuencia en la población con psoriasis que en la población general. Entre la población con psoriasis, el mayor consumo se correlaciona con la severidad de la enfermedad y con respuestas insuficientes al tratamiento⁵, por lo que se cree que los pacientes acuden al alcohol para liberar estrés y ansiedad emocional sin considerar que empeora sus causas².

No consumir alcohol

- Demostró ser el cambio dietario más efectivo en un cuestionario reciente que estudió las intervenciones en los hábitos alimenticios de 1206 pacientes¹⁰
- Disminuye el riesgo de sufrir daño hepático¹

En cambio, el consumo de alcohol produce^{1,5}

- Disminución de los efectos del tratamiento^{1,5}
- Aumento en la intensidad de los síntomas y en la severidad de la enfermedad^{1,5}

Consumir tabaco produce:

- Aumento de la inflamación¹
- Empeoramiento de la enfermedad⁹
- Aumento de las recaídas y reagudizaciones de la enfermedad⁵
- Aumento en la aparición de las lesiones de psoriasis pustular⁵



Para tener en cuenta

Los parches de nicotina no son una buena opción para el manejo de la adicción al tabaco porque la nicotina estimula las respuestas del sistema inmune¹¹.

Ejercicio

El movimiento de los huesos y las articulaciones favorece un ambiente antiinflamatorio, por lo que realizar ejercicio de manera constante controla la actividad de la psoriasis^{1,12}. Sin embargo, siempre se debe proteger las articulaciones para evitar el desarrollo de una artritis psoriática debido a estrés mecánico¹³.



Dentro de los ejercicios mayormente recomendados se encuentran¹²:

Caminar

Fortalece y aumenta la flexibilidad. Idealmente se deben hacer caminatas cortas, en bloques de 10 minutos de duración hasta crear el hábito y, eventualmente, aumentar la duración¹².

Nadar

Disminuye la rigidez de las articulaciones y mejora el dolor. El agua ofrece soporte al cuerpo, por lo que la natación es excelente para fortalecerlo y realizar actividad cardiovascular sin generar impacto sobre las articulaciones¹².

Yoga

El yoga promueve la relajación y aumenta el rango de movimiento, además de aumentar el umbral del dolor al ser una práctica que trabaja la conexión entre el cuerpo y la mente¹².

Cuidado diario

Las siguientes son recomendaciones prácticas para la cotidianidad en la psoriasis:

- Evita el uso de jabones irritantes o esponjas que dañen la piel^{6,9}
- Pide apoyo en tu trabajo para hacer cambios, como una silla ergonómica o tiempo para descansos cortos, que faciliten tus labores, especialmente si tienes artritis psoriásica porque podrá causar más limitaciones que exigirán más adaptaciones³

Manejo del prurito

La rasquiña o comezón, que en términos médicos se denomina prurito, es uno de los principales síntomas de la psoriasis. Es una manifestación tan común que entre 70-90% de los pacientes lo refieren, describiéndolo como una sensación de ardor tan intensa que se siente como ser picado por hormigas rojas⁶.

Por lo tanto, encontrar medidas que lo disminuyan es fundamental para mejorar la calidad de vida⁶.

Algunas estrategias o remedios caseros que alivian la comezón son:

- Mantener la piel hidratada con cremas o geles suaves que tengan la menor cantidad posible de aditivos^{6,9}
- Eliminar las escamas de las placas aplicando sustancias suavizadoras de la piel, como aloe vera^{6,9}
- Evitar las duchas calientes y hacer baños largos. Las duchas y los paños fríos alivian el prurito y reducen la resequead⁶

El estrés

Los brotes de psoriasis y el estrés son cíclicos. Por un lado, los episodios de estrés preceden los brotes de inflamación. Por el otro, las manifestaciones de los brotes inflamatorios de psoriasis producen altos niveles de estrés⁴. Actualmente se están adelantando investigaciones que sugieren que el estrés disminuye la tolerancia de la capa más superficial de la piel a lesiones y aumenta sus tiempos de recuperación⁹. Adicionalmente, el estrés disminuye las respuestas de autocuidado y los mecanismos de afrontación, haciendo que los pacientes no sigan las pautas de su tratamiento y aumentando sus niveles de frustración con el mismo y empeorando las percepciones negativas sobre la enfermedad⁴. Por consiguiente, se debe hacer un énfasis especial en la importancia de controlar el estrés para mejorar los resultados de las terapias farmacológicas y controlar la afección^{4,9}.

Estrategias para el manejo del estrés

- Meditar⁶
- Hacer ejercicio⁶
- Asistir a terapia cognitivo-conductual para identificar patrones de pensamiento y así evitar sus repercusiones en las emociones y los comportamientos⁴
- Hablar con personas que han pasado por lo mismo⁶

Construido a partir de (4),(6).



Las relaciones interpersonales

La ansiedad y depresión comprometen la manera de relacionarnos con todas las personas que nos rodean. El componente visible de la psoriasis y la ignorancia sobre la enfermedad en la población general suelen conducir a que las personas que la tienen sientan vergüenza o baja autoestima; a que se aíslen y eviten a sus seres queridos; o a que teman participar en actividades sociales y formar nuevas relaciones³.

Las relaciones interpersonales son fundamentales para el desarrollo y la calidad de vida de todos. A continuación damos algunas recomendaciones para minimizar el impacto de la psoriasis en la vida social¹⁴:

- No siempre es fácil expresar temas negativos como el dolor o el impacto de una enfermedad debilitante. Buscar maneras creativas para hacerlo, como dibujar o escribir, puede mejorar tus capacidades comunicativas
- Establecer límites es una medida de autocuidado. Busca opciones o adaptaciones para encontrar maneras de compartir tiempo de calidad que se ajusten a tus capacidades emocionales y físicas
- Ser sincero y abierto con las personas de confianza les permitirá entender mejor en qué medida la psoriasis afecta tu vida y así se fortalecerán sus vínculos afectivos, sin embargo, no todos tienen que estar al tanto de tu enfermedad, sé selectivo
- No temas pedir ayuda a tus seres queridos. En algún momento podrás devolverles el favor

Maximiza tus energías enfocándote en todo lo que puedes hacer, en vez de obsesionarte con lo que no¹⁴.



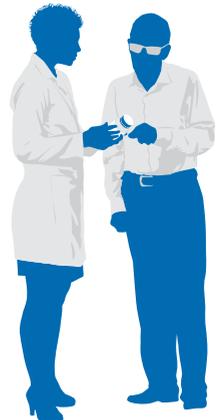
Depresión y psoriasis

A través de la piel percibimos el mundo y el mundo nos percibe. El impacto de las lesiones cutáneas en todos los aspectos de la vida, desde el funcionamiento social y la productividad laboral hasta la percepción de sí mismo, además del factor impredecible y crónico de la psoriasis, disminuye el bienestar emocional de hasta el 80% de los pacientes².

En este contexto, no es sorprendente que la severidad y la frecuencia de la depresión entre los pacientes con psoriasis sean mayores que las de la población general o de aquellos con otros tipos de enfermedades dermatológicas. Para evitar el impacto de la depresión en la calidad de vida es de gran importancia estar alerta a la presencia y la persistencia de los síntomas para obtener un tratamiento oportuno².

Los principales síntomas de la depresión son¹⁵:

- Estado de ánimo triste, llanto persistente, sensación de vacío y desasosiego
- Disminución del interés y la sensación de placer en todas las actividades
- Pérdida o aumento de peso notable
- Insomnio o sueño excesivo persistente
- Sensación de inquietud o ansiedad continua
- Irritabilidad
- Fatiga o cansancio persistente
- Sentimientos de culpa o inutilidad
- Desconcentración
- Pensamientos recurrentes de muerte



El tratamiento inicial de la depresión debe ser preventivo. Aunque las personas con psoriasis no presenten síntomas depresivos, el apoyo psicosocial enfocado en potenciar sus recursos personales y aminorar el estigma y las percepciones negativas sobre la enfermedad puede ser especialmente útil para evitar el desarrollo de la depresión. Por esta razón, el manejo de la psoriasis debe hacerse desde un equipo multidisciplinario que no solo integre especialidades como la dermatología y la reumatología, sino también la psiquiatría y la psicología².

Aunque el tratamiento con antidepresivos puede dar resultados positivos, uno de los mayores reductores de la depresión es el control de la psoriasis y su consiguiente disminución de las manifestaciones visibles y dolorosas². Adicionalmente, la inflamación juega un papel en el génesis de la depresión, por lo que se cree que los procesos inflamatorios psoriáticos pueden ocasionar trastornos depresivos². Por lo tanto, las estrategias mencionadas previamente, como hacer ejercicio, mantener una dieta balanceada, meditar, no consumir alcohol ni tabaco y controlar el estrés, son medidas que, además de reducir la inflamación, también influirán en la reducción de los síntomas depresivos².

Por último, otro de los factores que hacen de la depresión un fenómeno que debe ser controlado en los pacientes con psoriasis es que interfiere con las estrategias de autocuidado y de afrontación, es decir que los pacientes no adoptan hábitos saludables y mantienen hábitos nocivos para el control de su afección².

Sexualidad y psoriasis

Entre el 35 y el 71 % de los pacientes con psoriasis ha reportado que la afección ha afectado su vida sexual³. Entre las causas se destaca la inhibición debido a vergüenza por los brotes³.

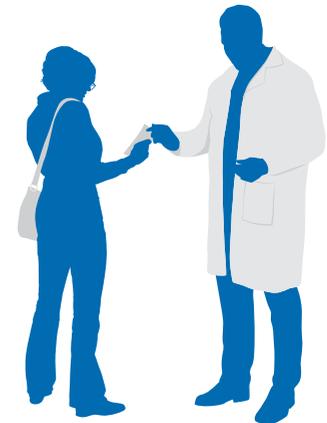
Algunas recomendaciones son^{3,16}:

- Invertir tu energía en reconocer que tienes una enfermedad impredecible y poco comprendida, en vez de resistirte a tu realidad, permitirá que te enfoques en transformar los retos en soluciones¹⁶
- No sientas presiones por discutir tu enfermedad y su posible impacto en tu relación, lo importante es que te comuniques con sinceridad cuando te sientas cómodo y seguro¹⁶

La psoriasis no causa disfunción sexual: tener psoriasis no debería limitar la vida sexual¹⁶

Recomendaciones^{3,16}:

- Mantener una adecuada higiene genital¹⁶
- No aplicar productos de higiene que contengan alquitranes o aditivos en la región genital, pues pueden ocasionar irritación¹⁶
- Reaplicar los medicamentos según lo prescrito después del encuentro sexual¹⁶
- Usar preservativos lubricados puede evitar la inflamación genital¹⁶
- Usar ropa holgada en la zona genital para evitar irritación³
- Usar maquillaje para disimular las lesiones³



¡Tú eres parte del equipo!

¡De ti dependen en gran manera los resultados del tratamiento!

Es primordial que uses los medicamentos prescritos exactamente como lo indicó tu médico. Sigue todas las indicaciones sobre las dosis, la duración, el mejor momento del día y la mejor manera para tomar o aplicar el medicamento. El seguimiento de estas instrucciones es fundamental para que el medicamento actúe en toda su potencia terapéutica. Si no estás seguro de haber entendido cualquier indicación o si tienes cualquier duda sobre tu afección, no dudes en consultarlo con tu médico, recuerda que los pilares de un buen servicio médico son la confianza y la comodidad¹⁷.



Recuerda...

- Mantener hábitos saludables, como consumir una dieta balanceada, realizar actividad física rutinaria, no consumir alcohol ni tabaco, entre otros, favorece el control de la psoriasis, previniendo las complicaciones de la enfermedad y su impacto sobre la vida diaria^{2,7-9}
- Es importante utilizar diferentes estrategias en el manejo de la comezón, como el control del estrés, estrategias caseras y el uso adecuado de medicamentos⁶
- La actividad física es fundamental para un control integral de la psoriasis¹
- Caminar, nadar y hacer yoga o taichí brindan un movimiento adecuado de las articulaciones y músculos generando fortalecimiento, resistencia y flexibilidad, además de controlar la inflamación y el dolor¹²
- Es importante entender tus límites, especialmente en el entorno laboral y social, con el fin de evitar lesiones y daños en la piel^{3,14}
- La depresión genera un alto impacto en la calidad de vida. Su prevención y tratamiento son de gran importancia en el manejo integral de la psoriasis²
- Es importante estar atento y alerta frente a los diferentes síntomas de la depresión para realizar un diagnóstico y tratamiento oportuno²
- Es muy importante tener en cuenta que la psoriasis no es contraindicación para llevar una vida sexual activa y tener una relación en pareja, lo importante es tener ciertos cuidados con el fin de evitar lesiones o complicaciones^{3,16}

Notas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Notas

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Para mayor información, dirijase a:

Dirección Médica Novartis Farmacéutica, S.A. (AC)
Anillo Periférico 30-31, Zona 11, 01011, Guatemala Ciudad
Centroamérica. Apartado Postal 1115
PBX (502) 2422-8400. Fax (502) 2422-8606
E-mail: medical.info_service@novartis.com
www.cac.novartis.com www.cuidandodemi.com
C62007841391 Fecha: Julio 2020