

Recomendaciones para el manejo de la psoriasis^{1,3}



Hábitos generales:

- Evita el exceso de peso
- Realiza actividad física al menos 3 veces a la semana
- No fumes
- No consumas bebidas alcohólicas
- Toma baños todos los días con agua tibia, para eliminar las escamas y aliviar la piel inflamada
- Evita el agua caliente y los jabones abrasivos, que pueden empeorar los síntomas. En la piel húmeda aplicar humectante a base de ungüento
- Toma pequeñas cantidades de luz solar. Demasiado sol, por el contrario, puede desencadenar o empeorar los brotes y aumentar el riesgo de tener cáncer de piel

Aprende acerca de la psoriasis y busca grupos de apoyo para pacientes con psoriasis.

¿Cuándo debes consultar con tu médico?³

Si presentas alguno de estos síntomas, consulta a tu médico:

- Parches en la piel que causan molestias o dolor
- Dificultad para realizar las tareas habituales
- Te preocupa el aspecto de la piel
- Tienes problemas en las articulaciones, como dolor, inflamación o incapacidad para realizar tus tareas cotidianas
- Cambios de coloración en las uñas o desprendimiento de estas



Ante cualquier inquietud, recuerda siempre consultar con tu médico.

REFERENCIAS: 1. Mayo Clinic. Psoriasis [internet]. Rochester, MN: Mayo Clinic. [Publicado el 13 de marzo de 2019; consultado el 23 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/psoriasis/symptoms-causes/syc-20355840> 2. Healthline. Everything You Need to Know About Psoriasis. [internet]. [Publicado el 12 de marzo de 2019; consultado el 23 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.healthline.com/health/psoriasis> 3. Mayo Clinic. Psoriasis [internet]. Rochester, MN: Mayo Clinic. [Publicado el 13 de marzo de 2019; consultado el 23 de marzo de 2020]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/psoriasis/diagnosis-treatment/drc-20355845>

Si deseas saber más, comunícate con nuestro centro de atención telefónica:

Costa Rica: **(506) 4055-4260**
(506) 4002-3877
Guatemala: **(502) 2278-6730**
(502) 2278-7056

Rep. Dominicana (Santiago): **1 (829) 234-3411**
Rep. Dominicana (Santo Domingo): **1 (829) 954-8377**
Panamá: **(507) 836-6207**

Para mayor información, diríjase 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
Codigo: C62004821480 Fecha: Abril 2020

Novartis Pharmaceuticals



Aprendiendo acerca de la psoriasis

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

¿Qué es la psoriasis?

Es una enfermedad crónica y frecuente de la piel en la que el recambio de las células de la epidermis se acelera, esto hace que se acumulen rápidamente en forma de escamas y placas rojas que causan picazón y a veces dolor. La mayoría de tipos de psoriasis tiene episodios en los que suele aparecer (brotes que duran semanas o meses) y disminuir o desaparecer (remisión total). Aunque no tiene cura, los síntomas se pueden controlar y permitirte llevar una calidad de vida normal¹.

¿Cuáles son los síntomas?^{1,2}

Los signos y síntomas de la psoriasis son diferentes para cada individuo. Lo más frecuente es:

- Parches de piel irritada y roja que generalmente están cubiertos por escamas gruesas y plateadas.
- Las lesiones pueden generar picazón e inclusive ardor y dolor.
- Piel seca y agrietada que puede sangrar.
- Problemas en las uñas de manos y pies. Las uñas pueden engrosarse, cambiar de color o presentar hoyuelos.

La psoriasis¹:

- No es una enfermedad contagiosa¹.
- No produce cáncer¹.

La piel de nuestro cuerpo está formada por diferentes capas de células que se renuevan periódicamente produciendo una descamación de la capa superior conocida como epidermis; las células de las capas que están debajo de la epidermis (capa basal) se desplazan hacia la epidermis para reemplazar a las células que se han descamado².



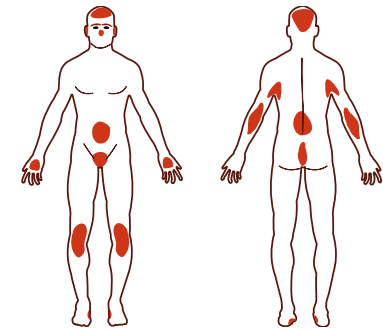
28 días



Una célula tarda 28 días en trasladarse de la capa basal hacia la superficie de la epidermis, completando así el ciclo en condiciones normales².

¿Dónde se localizan las placas?

Las escamas generalmente se desarrollan en las articulaciones, como los codos y las rodillas, pero pueden estar presentes en cualquier parte del cuerpo incluyendo manos, pies, cuello, cuero cabelludo, cara. La mitad de las personas tienen psoriasis en las uñas las cuales pueden aflojarse y desprenderse del lecho ungueal. En casos más severos se puede producir artritis psoriásica^{1,2}.



¿Cómo puedo saber si tengo psoriasis? ¿Cuál es el tratamiento?

El diagnóstico de psoriasis lo hará tu médico al evaluar las placas en tu piel, eventualmente puede solicitar una biopsia para complementar su diagnóstico. Aunque no existe un tratamiento curativo, existen varias medidas y medicamentos que buscan mejorar los síntomas así como la apariencia de la piel^{1,3}.

Tu médico te recomendará el tratamiento más adecuado según tu caso³.