

Si vas a afeitarte o depilarte antes de un viaje a la playa, recuerda:

- Usar un método suave de afeitado⁵
- Usar crema emoliente, calmante y reductora de descamación antes y después de afeitar cualquier zona de tu cuerpo⁵

Si vas a realizarte fotodepilación, recuerda que debes hacerla con mucha anticipación a tu viaje porque no puedes broncearte mientras estés en este tipo de tratamiento. Además, no debes aplicarla sobre áreas con lesiones de psoriasis activa⁵.



- Además de las recomendaciones mencionadas, la más importante es disfrutar cada momento plenamente para sentirte bien por dentro y por fuera⁴

“Creo que es muy importante el mar(...), viajar es una gran terapia, me ha ayudado a abrirme y a exponerme sin tanto miedo”

Javier Sierra. Paciente y enfermero con psoriasis.
Fragmento tomado de (4).

Referencias: 1. Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance (PAPAA). Psoriasis and the sun. PAPAA; 2018. 18p. 2. Delzell E. Portland (OR): National Psoriasis Foundation. New FDA sunscreen guidelines; [consultado el 17 de julio de 2020]. Disponible en: psoriasis.org/advance/staying-safe-sun 3. Ducray. Psoriasis. Living daily with psoriasis [Internet]. Boulogne-Billancourt: Ducray Dermatological Laboratories. Psoriasis and the sun; [consultado el 18 de julio de 2020]. Disponible en: https://www.ducray.com/en-gb/psoriasis/psoriasis-and-the-sun 4. Manfredo A. Javier Sierra, enfermero y paciente de psoriasis, demanda seguir luchando contra el infradiagnóstico y el escaso seguimiento [Entrevista]. Revista Psoriasis. 2017;90:14-15. 5. del Río Gil R. Psoriasis y depilación. Fotodepilación y otros procedimientos láser. Revista Psoriasis. 2014;77:8-11.

www.cuidandodemi.com

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
Panamá: (507) 836-6207
República Dominicana (Santiago): 1 (829) 234-3411
República Dominicana (Santo Domingo): 1 (829) 954-8377
El Salvador: (503) 2136-9021
Honduras: (504) 2504-3534

www.cac.novartis.com

Para mayor información, dirígete a:
Dirección Médica Novartis Farmacéutica, S.A. (AC).
Anillo Periférico 30-31, Zona 11, 01011, Ciudad de Guatemala, Centroamérica. Apartado Postal 1115.
PBX (502) 2422-8400. Fax (502) 2422-8606.
E-mail: medical.info_service@novartis.com

C62008851500 Fecha: Agosto 2020

Novartis Pharmaceuticals



Soy un experto en psoriasis

Disfruta tus vacaciones en la playa

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

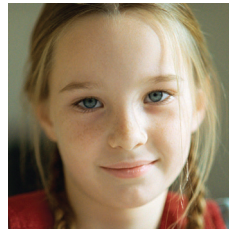
Tener psoriasis no es un impedimento para salir a la playa y disfrutar del mar y del sol.

¡Puedes hacerlo! Lo importante es tomar medidas preventivas, como:

1. **Conocer tu fototipo cutáneo.** Si eres tipo I o II, tu piel es más susceptible a desarrollar un cáncer de piel y debes cuidarla más cuando la expones al sol¹. Recuerda que las quemaduras solares son un desencadenante de los brotes de psoriasis¹
2. **Exponer la piel progresivamente al sol.** Es útil iniciar con sesiones cortas los primeros días para permitir que la piel se adapte gradualmente a la exposición al sol y así evitar quemaduras¹
3. **Evitar los productos** que contengan perfume, parabenos o repelentes²
4. **Usar bloqueador solar.** Aplicatelo mínimo 15 minutos antes de salir a la playa y repite la aplicación varias veces al día^{1,2}
5. **La exposición al sol** está contraindicada en las personas que toman metotrexate, ciclosporina o acitretino³
6. **Aplicar crema hidratante** después de ir a la playa y tomar una ducha rápida para enjuagar la sal después de nadar en el mar^{1,3}



Fototipos cutáneos



Tipo I

Siempre se quema, nunca se broncea



Tipo II

Siempre se quema, a veces se broncea moderadamente



Tipo III

A veces se quema, siempre se broncea bien



Tipo IV

Se quema raramente, siempre se broncea



Tipo V

Casi nunca se quema, se broncea fácilmente



Tipo VI

Nunca se quema, se broncea muy fácilmente

Adaptada de (1)

7. **Evitar el sol** entre el medio día y las 4 p. m. porque son las horas de máxima irradiación. Si no puedes evitarlo, maximiza la protección solar en este horario^{1,3}



8. **Usar sombrero, gafas oscuras y ropa ligera y suave**^{1,2}
9. **Tomar abundante agua** y evitar cualquier bebida con alcohol para mantenerte hidratado y ayudar a reducir la sensibilidad al sol¹
10. **Examinar frecuentemente la piel:** si observas cambios de color, tamaño o forma, o signos como dolor, ardor o sangrado sobre una lesión o lunar, debes consultar a tu médico¹



11. **Elegir bloqueadores solares** con óxido de zinc y dióxido de titanio porque no penetran la piel y tienen protección de amplio espectro²
12. **Elegir una toalla suave** que no genere fricción al momento de secar⁴