

Otras recomendaciones que pueden ayudarte a proteger tu piel son:

- Mantener un peso saludable para evitar la formación de pliegues que generen roce en la piel^{2,3,5}
- Secarse al finalizar cualquier actividad que provoque sudoración intensa evitando frotar la piel⁵



Recuerda que la actividad física moderada no solo es beneficiosa para mantenerte en un estado físico óptimo, sino que también contribuye a reducir el estrés porque libera endorfinas¹.

Recientemente se ha documentado que la restricción de actividades al aire libre ha aumentado el estrés, la ansiedad y la depresión en pacientes con psoriasis, y ha desencadenado brotes de su enfermedad⁴. Por esta razón se recomienda disfrutar del aire libre tomando medidas de precaución para obtener todos sus beneficios mientras se evitan traumas y, consecuentemente, exacerbaciones de la enfermedad³.

Referencias: 1. Ribera Pibernat M. Vivir con psoriasis y artritis psoriásica. Información y consejos. Barcelona: Acción Psoriasis; 2018. 28p. 2. Bodemer AA. Psoriasis. En: Integrative Medicine. Rakei D. 4a edición. Ámsterdam: Elsevier; 2018. 727-738. 3. Alonso Corral MJ. Vivir con psoriasis [Internet]. Barcelona: Acción Psoriasis. Por fin primavera; [Consultado el 10 de agosto de 2020]. Disponible en: <https://www.accionpsoriasis.org/sobre-la-psoriasis/vivir-con-psoriasis/558-por-fin-primavera.html> 4. Kuang Y, Shen M, Wang Q, et al. Association of outdoor activity restriction and income loss with patient-reported outcomes of psoriasis during the COVID-19 pandemic: A web-based survey. J Am Acad Dermatol. 2020;83(2):670-672. 5. Acción Psoriasis. Libera tu piel. Psoriasis en pliegues o psoriasis en zonas sensibles. Barcelona: Acción Psoriasis - ISDIN; 2017. 2p. 6. Ribera Pibernat M. Manual para el paciente. Psoriasis. Conozca su enfermedad. Madrid: Academia Española de Dermatología y Venereología - Acción Psoriasis; 2009. 20p.

www.cuidandodemi.com

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

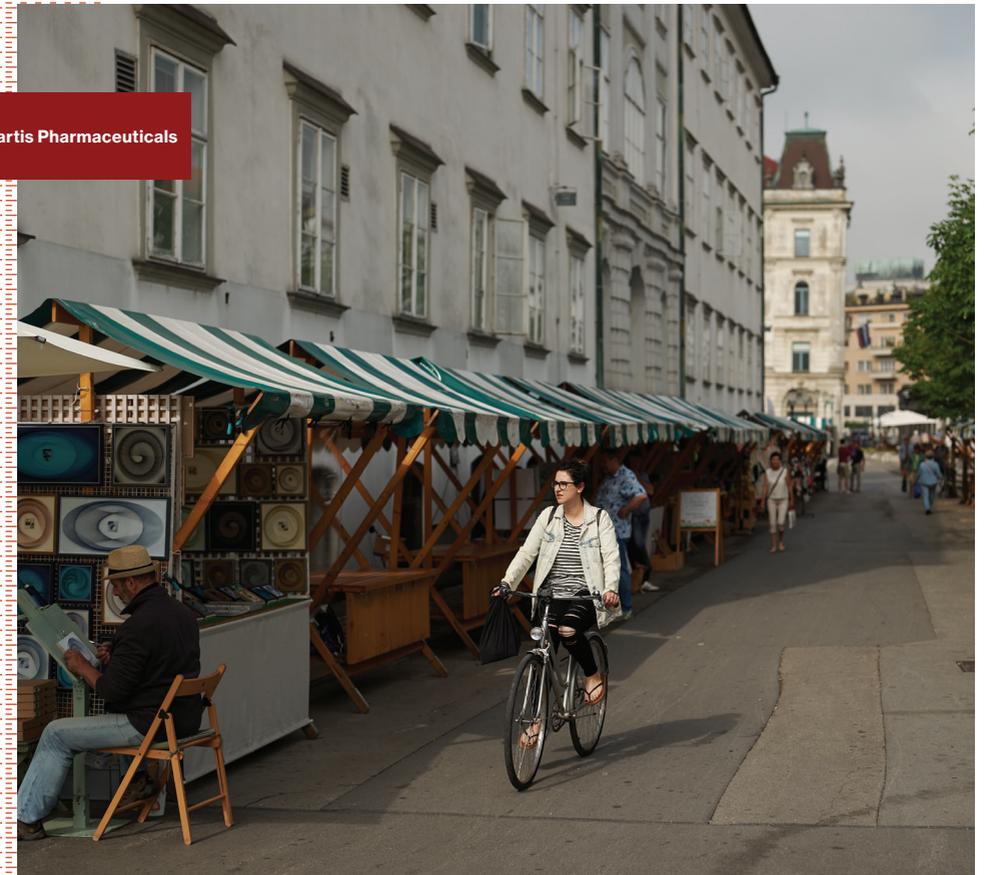
Costa Rica: (506) 4055-4260 / (506) 4002-3877
Guatemala: (502) 2278-6730 / (502) 2278-7056
Panamá: (507) 836-6207
República Dominicana (Santiago): 1 (829) 234-3411
República Dominicana (Santo Domingo): 1 (829) 954-8377
El Salvador: (503) 2136-9021
Honduras: (504) 2504-3534

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

C62009859085 Fecha: Septiembre 2020

Novartis Pharmaceuticals



Soy un experto en psoriasis:

Actividades al aire libre

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

La psoriasis se puede activar por traumas moderados de la piel secundarios a heridas o quemaduras del sol o por el uso de químicos irritantes; también se puede activar por picaduras de insectos o por rascarse¹⁻³.

Disfrutar del aire libre contribuye a una buena salud mental, sin embargo, es importante tomar medidas de precaución para prevenir traumas y mantener la piel en su estado más manejable¹⁻⁴.

La rutina de cuidado debería incluir:

- Darse un baño. La inmersión en agua fría o tibia con avena disminuye el picor y la sequedad^{1,2}. Evita el agua muy caliente porque deshidrata la piel⁵
- Eliminar las marquillas y etiquetas de la ropa para evitar su roce constante con la piel⁶
- Usar ropa suave, preferiblemente de algodón y que no sea ceñida al cuerpo^{1,3,6}
- Aplicarse cremas y lociones hidratantes varias veces al día para mantener la piel más elástica y así evitar que se agriete¹⁻³. Las cremas emolientes y con queratolíticos que contienen úrea y ácido salicílico son ideales^{1,2}
- Usar ropa de colores claros para disminuir la sudoración, que puede empeorar la psoriasis³. Estos colores, además disimulan las escamas de la psoriasis en el cuero cabelludo⁶
- Utilizar jabones suaves^{1,2}
- Aplicarse bloqueador solar³
- Evitar ropa interior con costuras⁶

