

Higiene y cuidado de la piel:

- Evitar el uso de jabones y limpiadores agresivos que irriten la piel²
- Hidratar la piel en todo momento²
- Hacer duchas o tinas cortas con agua tibia o fría en vez de caliente²
- La avena ayuda a disminuir la comesón y la inflamación. Puedes licuar hojuelas enteras de avena y añadirles agua para crear un líquido espeso que puedes usar cuando te bañes mientras tengas un brote de psoriasis activo²
- Mantener las uñas, el ombligo y los pliegues del pecho, las axilas y las ingles lo más secos posible³
- Mantener las uñas cortas y limpias las hará menos propensas a infecciones³
- Usar ropa holgada y cómoda y preferir prendas de algodón³
- Usar calzado cómodo y ligero para evitar roces que agraven el cuadro y preferir zapatos de piel porque este material absorbe la humedad³
- El estrés es un factor desencadenante de las exacerbaciones de psoriasis. Intenta reducir sus niveles practicando técnicas de relajación^{2,3}



Referencias: 1. Barrea L, Nappi F, Di Somma C, et al. Environmental risk factors in psoriasis: The point of view of the nutritionist. Int J Environ Res Public Health. 2016;13(7):743. 2. Bodemer AA. Psoriasis. En: Integrative Medicine. Rakel D. 4a edición. Amsterdam: Elsevier; 2018. 727-738. 3. leo-pharma.es. Pacientes. Psoriasis [Internet]. Barcelona: Laboratorios LEO Pharma. Consejos; [Consultado el 20 de julio de 2020]. Disponible en: <http://www.leo-pharma.es/Pacientes/Psoriasis/Consejos.aspx>. 4. El Khoury D, Balfour-Ducharme S, Joye I. A review on the gluten-free diet: Technological and nutritional challenges. Nutrients. 2018;10(10):1410. 5. Kawashima H. Intake of arachidonic acid-containing lipids in adult humans: Dietary surveys and clinical trials. Lipids Health Dis. 2019;18:101.

www.cuidandodemi.com

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

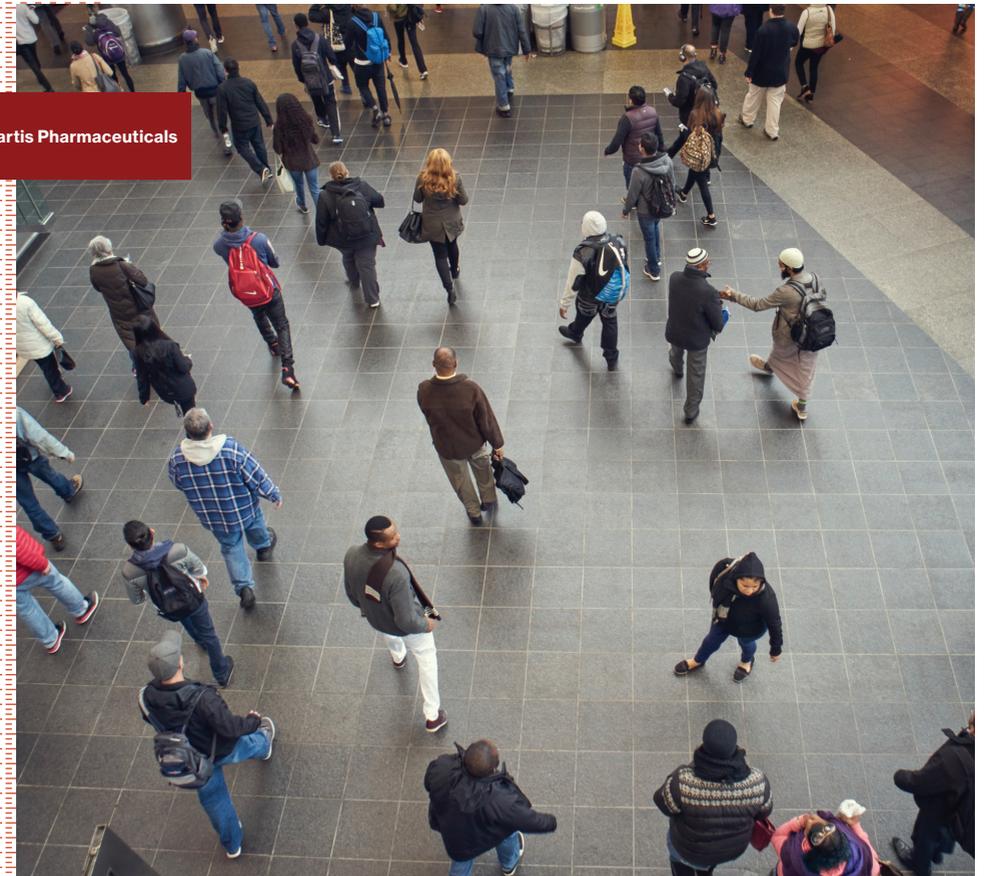
Costa Rica: (506) 4055-4260 / (506) 4002-3877
Guatemala: (502) 2278-6730 / (502) 2278-7056
Panamá: (507) 836-6207
República Dominicana (Santiago): 1 (829) 234-3411
República Dominicana (Santo Domingo): 1 (829) 954-8377
El Salvador: (503) 2136-9021
Honduras: (504) 2504-3534

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

C62009859087 Fecha: Septiembre 2020

Novartis Pharmaceuticals



Soy un experto en psoriasis

Mi vida cotidiana
y la psoriasis

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

La psoriasis es una condición en la cual el autocuidado juega un papel muy importante¹.

Cualquier actividad de la vida diaria puede convertirse en un factor protector o desencadenante de brotes¹⁻³.

Para mantenerla bajo control, te recomendamos cuidarte por dentro y por fuera alimentándote sanamente y cuidando tu piel.

Alimentación y psoriasis

- Consumir una dieta baja en calorías²
- Mantener un peso saludable¹⁻³
- Incluir alimentos ricos en omega 3, este tipo de grasas tiene propiedades antiinflamatorias^{1,2}
- Evitar el consumo de gluten. Se ha encontrado que la psoriasis y la enfermedad celíaca se correlacionan¹. Algunos estudios han encontrado que la psoriasis es más severa en pacientes con anticuerpos positivos para enfermedad celíaca (antigliadina)²
- Mantener un alto consumo diario de antioxidantes a través de frutas y vegetales^{1,3}
- Consumir suplementos de vitamina D si el médico lo recomienda^{1,2}
- Evitar el consumo de alcohol y cigarrillo¹⁻³
- Disminuir el consumo de alimentos fuente de ácido araquidónico (AA) porque tiene un efecto proinflamatorio importante¹



Alimentos fuente de omega 3

- Salmón, sardinas²
- Otras fuentes: aceite y semillas de linaza, aceite de canola, nueces²

El gluten

- Es la proteína presente en algunos cereales como el trigo, la cebada y el centeno⁴
- Prefiere productos derivados del maíz, la quinoa, la chía y el arroz⁴

Alimentos fuente de AA

- Carne de vaca, cerdo, pollo, huevo, leche de vaca, lácteos y mantequilla⁵

Las personas con obesidad tienen 9% más riesgo de desarrollar psoriasis y 7% más riesgo de incremento del PASI (índice de severidad del área de psoriasis)¹.

Calcula tu índice de masa corporal (IMC):

Divide tu peso en kilogramos entre tu altura al cuadrado expresada en metros (kg/m²).

Por ejemplo:

- La altura al cuadrado es $1,65 \times 1,65 = 2,7225$
- La medición para obtener el IMC sería $70 \text{ kg} / 2,7225 = 25,71$

Las categorías del índice de masa corporal según la Organización Mundial de la Salud son¹:

18,5 a 24,9= peso adecuado	35 a 39,9= obesidad grado 2
25 a 29,9= sobrepeso	>40= obesidad mórbida
30 a 34,9= obesidad grado 1	

