

# calendario**2018**

365 días con psoriasis

• fotógrafo •

*Patxi Urbiz*

# La familia de la psoriasis

La psoriasis puede ser una enfermedad tediosa, pica, molesta... nos acompaña cada día. Sin embargo, algunos trucos y recomendaciones pueden ayudarnos a manejarla mejor y, bien controlada, con tratamientos eficaces, con el apoyo de los profesionales, de nuestra familia y amigos... conseguimos llevar una vida completamente plena.

Así nos lo demuestra, en este calendario, la gran familia de la psoriasis. Personas como Susanna, Mercè, Xavier, Ernesto, Johnny, Mari Cruz, Martina, César, Jordi, Joan, Juana María y Mont. En él, enfermeros, madres de familia, médicos... todos ellos con psoriasis ponen cara a nuestra enfermedad y comparten sus aficiones para demostrar que la psoriasis no nos limita.

Cada mes del calendario te ofrece recomendaciones y consejos adaptados a la época del año, que confiamos te ayuden a afrontar la psoriasis y mejorar tu calidad de vida. Si aún no lo has conseguido, nos gustaría que este 2018 sea el año en el que controles la psoriasis.



Nos gustaría agradecer al fotógrafo **Patxi Uriz Domezáin** su implicación en esta iniciativa. Nacido en Puente la Reina, Navarra, fotógrafo de vocación y galardonado con el Premio Goya al Mejor Cortometraje Documental, "Hijos de la Tierra", Patxi ha sabido reflejar en sus fotografías el día a día de las personas con psoriasis, entre las que él mismo se encuentra.

Para acceder a la versión digital del calendario, las fotos y más consejos entra en [www.accionpsoriasis.org](http://www.accionpsoriasis.org) y en [www.masalladelapiel.com](http://www.masalladelapiel.com).

¡Feliz Año 2018!



Susanna



Mercè



Xavier



Ernesto



Johnny



Mari Cruz



Martina



César



Jordi



Joan



Juana María



Mont



**#consejo 1**



Bebe un mínimo de 2 litros de agua y líquidos al día

**#consejo 2**



Realiza **actividades de ocio en familia y con amigos**, son vitaminas para el ánimo



Susanna, con psoriasis desde los 20 años

# enero '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				



### #consejo 1



Toma **naranjas, mandarinas, pomelos y kiwis**, que son **frutas ricas en vitamina C y en antioxidantes**, capaces de aumentar la resistencia a las infecciones y reducir los radicales libres

### #consejo 2



**Hidrátate bien** para suavizar y **aumentar la elasticidad de la piel**, reduciendo el picor y la irritación



Mercè, con psoriasis desde los 5 años

# Febrero '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28				



### #consejo 1



Recuerda que las **acelgas y espinacas** aportan nutrientes antioxidantes y ayudan a regular el sistema inmune

### #consejo 2



Aplicarte **aceites vegetales 100% puros** que aportarán a tu piel todos aquellos nutrientes y principios activos terapéuticos que contienen las plantas de donde estos proceden



Xavier, dermatólogo con psoriasis desde los 12 años

# Marzo '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	



### #consejo 1



Aprovecha la **temporada de espárragos**, que tienen **propiedades diuréticas y depurativas**. Como todos los vegetales, son ricos en vitaminas y minerales

### #consejo 2

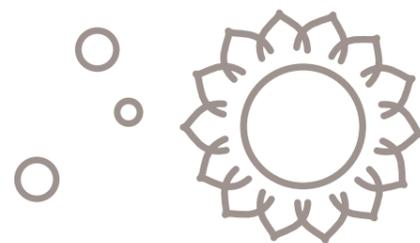


Utiliza **agua fría o templada y jabones neutros** para controlar el picor

Ernesto, con psoriasis desde los 37 años



# Abril'18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						



### #consejo 1



Come dos veces por semana **pescado azul de tamaño pequeño** (atún, sardina, caballa y boquerón). Contienen **omega 3**, con un alto efecto antiinflamatorio

### #consejo 2



Intenta evitar las **lesiones en la piel**, incluyendo los arañazos y picaduras de insectos, porque pueden generar un brote de psoriasis

Johnny, con psoriasis desde los 16 años

# Mayo '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			



**#consejo 1**



Consumo **huevos de corral o ecológicos** ya que contribuyen a controlar la inflamación y modulan el sistema inmune

**#consejo 2**

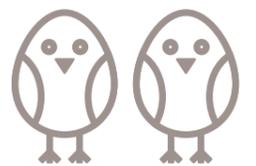


**Haz deporte**, eso sí, márcate una meta asequible

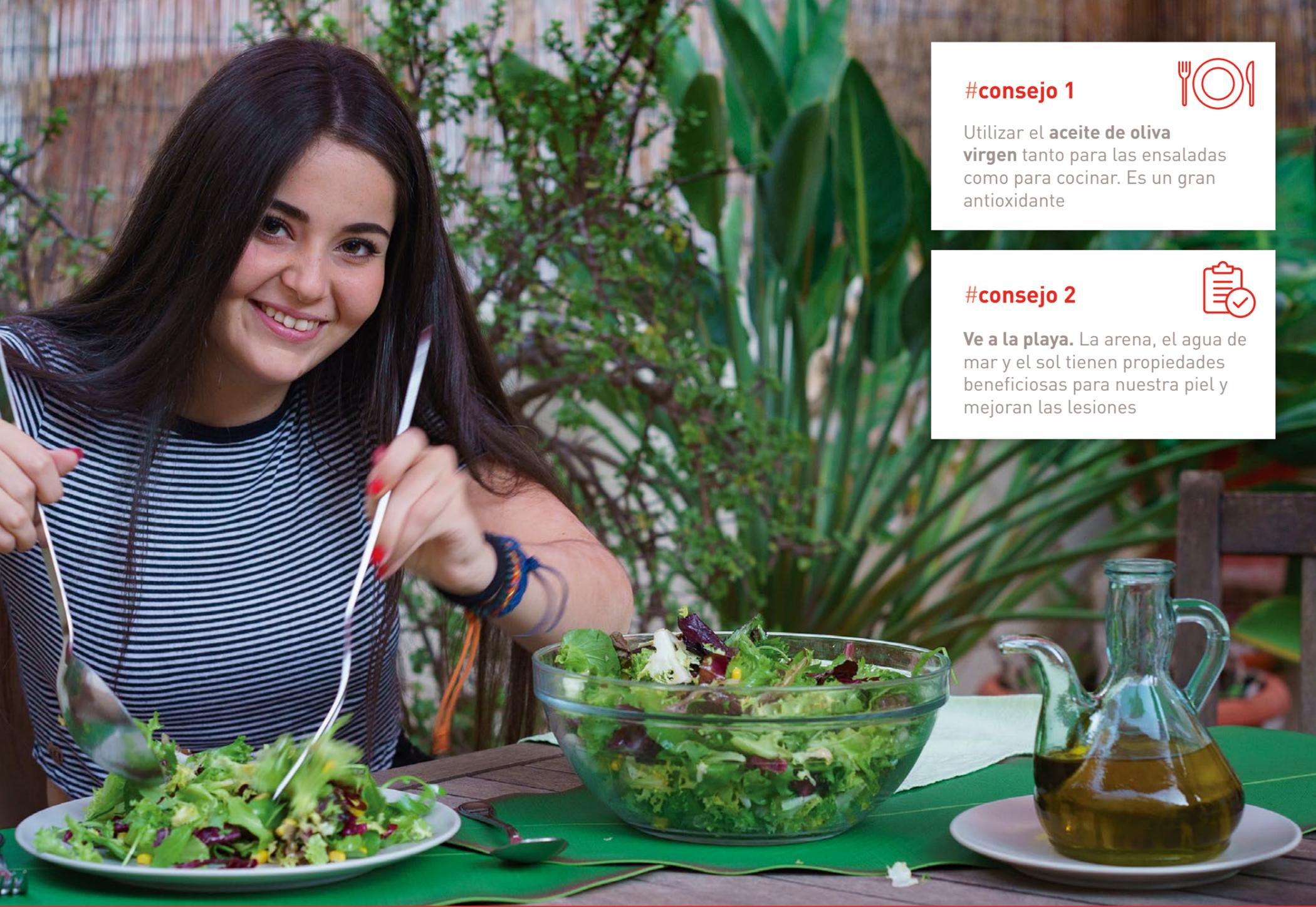
Mari Cruz, con psoriasis desde los 30 años



# Junio '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
				1	2	<b>3</b>
4	5	6	7	8	9	<b>10</b>
11	12	13	14	15	16	<b>17</b>
18	19	20	21	22	23	<b>24</b>
25	26	27	28	29	30	



### #consejo 1



Utilizar el **aceite de oliva virgen** tanto para las ensaladas como para cocinar. Es un gran antioxidante

### #consejo 2

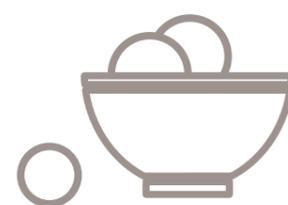


**Ve a la playa.** La arena, el agua de mar y el sol tienen propiedades beneficiosas para nuestra piel y mejoran las lesiones

Martina, con psoriasis desde los 14 años



# Julio '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					



### #consejo 1

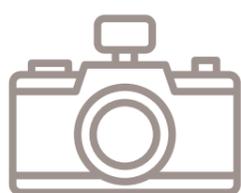


Aprovecha la **variedad de lechugas de hoja verde**. Su alto contenido en agua es muy importante para evitar la deshidratación debido al calor y el hecho de consumirlas en crudo, hace que mantengan su valor nutricional

### #consejo 2



**Expón la piel al sol de forma progresiva**. Es útil exponer las lesiones de psoriasis al sol sin protección solar durante unos minutos, que irán aumentando progresivamente hasta un máximo de 10-15 minutos

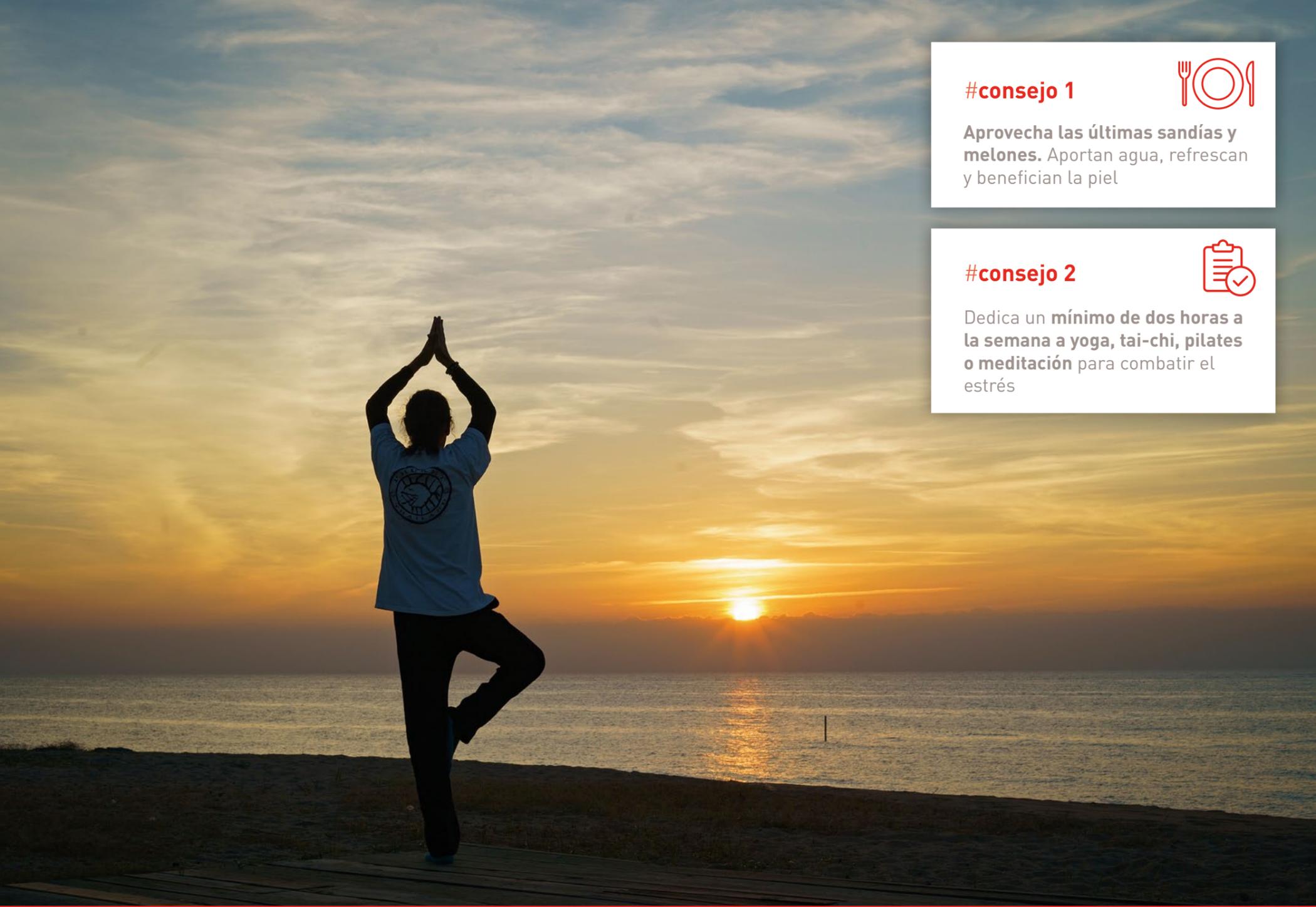


César, con psoriasis desde los 15 años

# Agosto '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



### #consejo 1



Aprovecha las últimas sandías y melones. Aportan agua, refrescan y benefician la piel

### #consejo 2

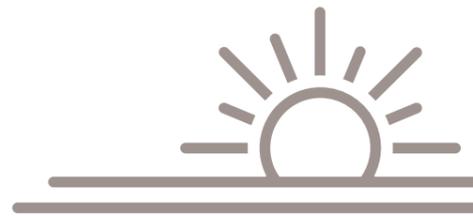


Dedica un **mínimo de dos horas a la semana a yoga, tai-chi, pilates o meditación** para combatir el estrés



Jordi, con psoriasis desde los 25 años

# Septiembre '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30



### #consejo 1

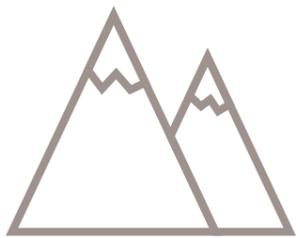


Consume **2 puñados de frutos secos crudos al día**, ni fritos ni salados. Ayudan a la salud intestinal y son antiinflamatorios

### #consejo 2



Comparte tus sentimientos, tus sueños, limitaciones y frustraciones. Una terapia que te ayudará a aceptar tu enfermedad



Joan, con psoriasis desde los 61 años

# Octubre '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
1	2	3	4	5	6	<b>7</b>
8	9	10	11	<b>12</b>	13	<b>14</b>
15	16	17	18	19	20	<b>21</b>
22	23	24	25	26	27	<b>28</b>
29	30	31				



**#consejo 1**



Es temporada de **calabazas, boniatos, zanahoria, tomates...** mantienen la elasticidad de la piel y contribuyen a su correcta cicatrización

**#consejo 2**



Evita las prendas de **lana o fibras artificiales**, así como abrigarte en exceso

Juana María, con psoriasis desde los 28 años



# Noviembre '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		



**#consejo 1** 

Consume **alimentos integrales: pan, arroz, pasta...** Son más ricos en nutrientes

**#consejo 2** 

Mantén activa tu vida social, es clave para la autoestima y tu equilibrio emocional



Mont, enfermera con psoriasis desde que nació

# Diciembre '18



Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						



Especial agradecimiento a: **Complex Esportiu Municipal Sabadell Sud, Balneario Titus de Arenys de Mar, Finca Can Trabal en Hospitalet de Llobregat, Pescadería Borrull de Pineda de Mar, Puesto de boniatos Las Ramblas 120, Huevos ecológicos Guillem de Tordera, Horno de pan de Orssavinya y a todas las personas que han participado en la realización del reportaje fotográfico y en la elaboración del calendario.**