



PSORIASI

REVISTA INFORMATIVA SOBRE PSORIASIS Y ARTRITIS PSORIÁSICA

Renovación Presidencia y Junta Directiva

Día Mundial de la Psoriasis y de la Artritis Psoriásica

— ¿SABÍAS QUÉ?

El Nobel de Medicina 2025 reconoce avances clave en inmunología que abren nuevas esperanzas para las personas con psoriasis

—TE PUEDE INTERESAR

Invierno y piel: cómo cuidar la psoriasis en los meses fríos

—NUTRICIÓN ANTINFLAMATORIA Y NAVIDAD

Entrevista con el Dr. Bootella, especialista en dermatología y nutrición

Psoriasis es una revista de:



MIEMBRO DE:



International Alliance of Dermatology Patient Organizations

COLABORAN CON NOSOTROS:



EQUIPO DE LA REVISTA

Dirección: Antonio Manfredi

Coordinación: Ariadna Ortega

Ilustraciones: Juan José Fernández

Diseño y maquetación: www.magdasoler.com

Asesoría médica

Dr. Miquel Ribera (AEDV)

Colaboración

Santiago Alfonso

Acción Psoriasis es una asociación sin ánimo de lucro y declarada de utilidad pública, fundada por pacientes de psoriasis, artritis psoriásica y familiares. Sus principales objetivos son facilitar información y dar apoyo a los afectados para mejorar su calidad de vida. Registrada en el Ministerio del Interior en el nº 132.166. Depósito legal: B/46.895/96. Los contenidos son responsabilidad de los autores y de Acción Psoriasis. Domicilio social: Palomar 40, 08030 Barcelona. 932 804 622. Para cualquier aspecto relacionado con esta revista puedes contactar con el departamento de comunicación en: comunicacion@accionpsoriasis.org. La revista también se puede descargar a través de: www.accionpsoriasis.org. Edición: Acción Psoriasis. Asociación de pacientes de psoriasis, artritis psoriásica y familiares.

Algunas imágenes e iconos de esta maquetación son de: www.unsplash.com, www.pexels.com, www.freepik.es y www.thenounproject.com o generadas por Inteligencia Artificial



Estas fiestas, cuida de ti.

La salud también se celebra.

Tómate un momento para ti:

Para cuidar tu piel, tu mente y tu bienestar.

Acción Psoriasis te desea unas felices fiestas
y un 2026 lleno de salud y esperanza.



acción
PSORIASIS

— EDITORIAL DE LA PRESIDENTA

Una nueva etapa, la misma fuerza compartida



Montse Ginés
Presidenta de
Acción Psoriasis

Acción Psoriasis inicia una nueva etapa con la elección de una nueva Junta Directiva.

Este número de la revista es también especial para mí: es el primero en el que me dirijo a vosotros como presidenta de la asociación. Asumo esta responsabilidad con gratitud, ilusión y la convicción de que el camino sólo tiene sentido si lo recorremos juntos. Por ello es tan importante reconocer que llegamos hasta aquí gracias a quienes nos precedieron: Juana María del Molino y Jaume Juncosa, presidentes anteriores; la junta directiva saliente; y el equipo técnico que sostiene el día a día de la asociación. Nada de lo que somos hoy sería posible sin ese trabajo colectivo.

LA PSORIASIS CAMBIA LA VIDA. PERO ENCONTRAR LA ASOCIACIÓN TAMBIÉN LA CAMBIA.

Acción Psoriasis es un espacio de encuentro, acogida y acompañamiento. Es una voz que defiende derechos, impulsa investigación y colabora con profesionales e instituciones para mejorar la calidad de vida de las personas con psoriasis y artritis psoriásica.

Las páginas que siguen reflejan quiénes somos y qué nos importa: información rigurosa para comprender mejor la enfermedad, testimonios que nos recuerdan que no estamos solos y miradas profesionales que apuestan por una atención más humana, integral y cercana a la realidad de los pacientes.

MIRAMOS AL FUTURO CON RESPONSABILIDAD

Como no podía ser de otro modo, en este número de la revista también encontraréis un retrato de la nueva Junta Directiva.

Nuestro principal reto como equipo es conseguir una atención sanitaria integral, equitativa y humana, con acceso real a la innovación terapéutica y sin desigualdades para todos los pacientes de psoriasis y artritis psoriásica. Somos conscientes de todas las dificultades por las que atraviesa nuestro sistema sanitario y no queremos ser solo una asociación que señale problemas, queremos ser parte activa de la solución y para ello necesitamos pacientes formados y empoderados, comprometidos y participativos. Y Contamos con todos vosotros para hacerlo posible.

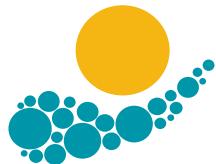
PORQUE SOMOS MUCHO MÁS QUE NUESTRA PIEL.

Porque quienes formamos Acción Psoriasis compartimos algo más que una enfermedad: compartimos una historia de superación y apoyo mutuo. No vivimos solos los momentos difíciles ni tampoco los avances y las mejoras. Los vivimos juntos.

Sigamos construyendo este espacio seguro donde cada persona se sienta comprendida, escuchada y valorada. Sigamos demostrando que la psoriasis y la artritis psoriásica no nos definen. Sigamos juntos avanzando en este nuevo momento.

Y en estas fechas tan especiales, quiero desearos, en nombre de toda la asociación, unas Felices Fiestas, con el deseo de que el nuevo año nos traiga salud, esperanza y nuevos avances que mejoren nuestra calidad de vida.

Montserrat Ginés
Presidenta de Acción Psoriasis



Renovación de la Junta directiva

El 2 de diciembre tuvo lugar la Asamblea General Extraordinaria de Acción Psoriasis donde se renovó la Junta Directiva y hubo relevo en la presidencia. Montserrat Ginés fue escogida como nueva presidenta, iniciando así una nueva etapa al frente de la entidad. Ejerció la vicepresidencia desde 2015 y siempre ha estado vinculada al tejido asociativo a lo largo de su carrera profesional y de voluntariado.



MONTSERRAT GINÉS
— PRESIDENTA —

“Creo firmemente que el paciente es parte de la solución y, por eso, debemos implicarnos a todos los niveles”

Procedencia: Cataluña
Profesión: Filóloga pero desde joven dirigiendo proyectos y entidades del tercer sector social en España e Iberoamérica. Anterior vicepresidenta.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis y artritis psoriásica desde hace 15 años.



ANTONIO MANFREDI
— VICEPRESIDENTE —

“Acción Psoriasis ha sido para mí un elemento fundamental en mi proceso de asunción, conocimiento y empoderamiento como paciente”

Procedencia: Andalucía.
Profesión: Periodista.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis desde niño a los 6 años y artritis psoriásica a los 21 años.



JAUME JUNCOSA
— VICEPRESIDENTE 2º —

“Debemos devolver a la sociedad aquello que nos ha dado. El voluntariado es una opción. Mucho por hacer”

Procedencia: Cataluña.
Profesión: Ingeniero industrial y anterior presidente.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis, después de la juventud.



ÁNGELES DÍAZ
— SECRETARIA —

“Estamos preparados para comprender y “tocar” el futuro”

Procedencia: Asturias.
Profesión: Escritora, editora y agente literaria.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis y artritis psoriásica desde los 29 años.



DAVID TRIGOS
— TESORERO —

“Sumar, escuchar y caminar juntos hacia una vida más digna y luminosa para todas las personas con psoriasis”

Procedencia: Asturias.
Profesión: Vicepresidente de EUROPSCO (Federación europea de asociaciones de pacientes de psoriasis) desde 2016.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis, desde hace más de 25 años y artritis psoriásica desde hace 15.



MIREIA PÉREZ
— VOCAL —

“Tenemos que adquirir una actitud proactiva, debemos empoderarnos y tomar el control de nuestra enfermedad”

Procedencia: Cataluña.
Profesión: Enfermera.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis, desde 1993 con 16 años.



FÁTIMA RODRÍGUEZ
— VOCAL —

“Lo que recibí de Acción Psoriasis me impulsa hoy a contribuir con las y los pacientes y sus familiares formando parte de la Junta Directiva”

Procedencia: Galicia.
Profesión: Abogada.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis, desde nacimiento (diagnosticada a los tres meses).



ESTEBAN SANTANA
— VOCAL —

“Hago mía la frase de Howard Schultz: “Cuando estás rodeado de personas que comparten un compromiso apasionado en torno a un propósito común, todo es posible”.

Procedencia: Islas Canarias.
Profesión: Maestro de Primaria.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis, desde hace más de 30 años.



SHEILA BRAVO
— VOCAL —

“La psoriasis no te define, tu fuerza y autenticidad, sí”

Procedencia: Vitoria.
Profesión: Comercial.
Paciente de y desde cuándo: Psoriasis desde los 12 años.



SANTIAGO ALFONSO
— DIRECTOR —



MIQUEL RIBERA
— ASESOR MÉDICO —

Índice

Psomos Inconformistas: una campaña que inspira a vivir sin límites P 7

— ¿SABÍAS QUÉ?

El Nobel de Medicina 2025 reconoce avances clave en inmunología que abren nuevas esperanzas para las personas con psoriasis

P 9

— DESTACAMOS

Día Mundial de la Psoriasis y de la Artritis Psoriásica

P 11



Una encuesta revela la presencia de comorbilidades y un bajo conocimiento entre los pacientes

P 17

— TE PUEDE INTERESAR

- Factores de riesgo y comorbilidades asociadas a la psoriasis

P 21

- Invierno y piel: cómo cuidar la psoriasis en los meses fríos

P 23

CUDERMA: un sello de calidad para la atención integral en psoriasis P 28

— RECONOCIMIENTOS

Acción Psoriasis es reconocida en los premios de la Fundación Piel Sana de la AEDV

P 31

— NUTRICIÓN ANTINFLAMATORIA Y NAVIDAD

- Cenas Navideñas saludables y antiinflamatorias: disfrutar con equilibrio

P 33

- "No se trata de renunciar, sino de elegir mejor: vivir con psoriasis hoy"

P 35

— NOTICIAS —

P 40

Psomos Inconformistas: una campaña que inspira a vivir sin límites

El pasado 29 de octubre, con motivo del Día Mundial de la Psoriasis, Acción Psoriasis, UCB y revisada por la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), presentaron la campaña “**Psomos inconformistas: en psoriasis vamos a por más**”.

La iniciativa buscó llamar a la acción, a la autoestima y al empoderamiento de las personas con psoriasis, con un mensaje claro: no conformarse con la enfermedad, no permitir que defina la vida ni los sueños de quienes la padecen.



HISTORIAS REALES QUE DERRIBAN EL ESTIGMA

Como parte de la campaña, se recogieron testimonios de personas que conviven con psoriasis, historias de quienes decidieron dejar de ocultar su piel y mostrarla con orgullo.

Algunas de estas vivencias se proyectaron en espacios públicos de Madrid: muros,

fachadas y espacios urbanos se transformaron en un “lienzo urbano” donde se mostraban las historias de quienes viven con la enfermedad, buscando visibilidad, normalización y apoyo social.

El objetivo: demostrar que muchas acciones cotidianas como ponerse manga corta, ir a la piscina y salir a la calle sin miedo pueden ser pequeñas

Vivir con psoriasis no significa resignarse, sino tener la valentía de “ir a por más”. Superar estigmas, romper el silencio, mirar al futuro con dignidad y esperanza

“Psomos inconformistas” se consolidó como una iniciativa potente, que combinó relatos personales, arte urbano, visibilidad pública y comunidad.

Si quieres más información, accede a la web:



grandes victorias para quienes conviven con la psoriasis.

APOYO COLECTIVO: PACIENTES, PROFESIONALES Y SOCIEDAD

La campaña contó con la colaboración de profesionales, dermatólogos y figuras relevantes del ámbito sanitario, así como de pacientes y creadores de contenido. Lo que le dio credibilidad, alcance y sensibilidad.

Entre ellos destacan:

- **Profesionales sanitarios** como el Dr. Marcos Oro o la Dra. Virginia Velasco, subrayaban la necesidad de más investigación y más opciones terapéuticas.

- **Creadores de contenido y pacientes** como Ángela Henche, que aportaron su experiencia personal para ayudar a normalizar la enfermedad.

- **Asociaciones de pacientes** como Acción Psoriasis, cuya vicepresidenta Montse Ginés recuerda que “la psoriasis no define a quienes la tienen: son mucho más que su piel”.

ADEMÁS, LA PROPIA PLATAFORMA WEB DE LA CAMPAÑA FUNCIONÓ COMO UN ESPACIO ABIERTO

Cualquier persona con psoriasis o familiares podía compartir su historia mediante un formulario. De esta forma, la iniciativa no solo dio voz a quienes se atrevieron a hablar, sino que

invitó a muchos otros a sumarse, tejer comunidad, visibilizar la enfermedad y acompañarse.

MÁS ALLÁ DE LA PIEL: PSORIASIS COMO REALIDAD INTEGRAL

Desde Acción Psoriasis se subrayó que la psoriasis no solo afecta la piel: sus consecuencias emocionales, sociales y psicológicas también son parte de la experiencia. La campaña quiso reflejar esa realidad, fomentando una mirada más comprensiva, informada y solidaria.

El mensaje fue claro: vivir con psoriasis no significa resignarse, sino tener la valentía de **“ir a por más”**. **Superar estigmas, romper el silencio, mirar al futuro con dignidad y esperanza**.

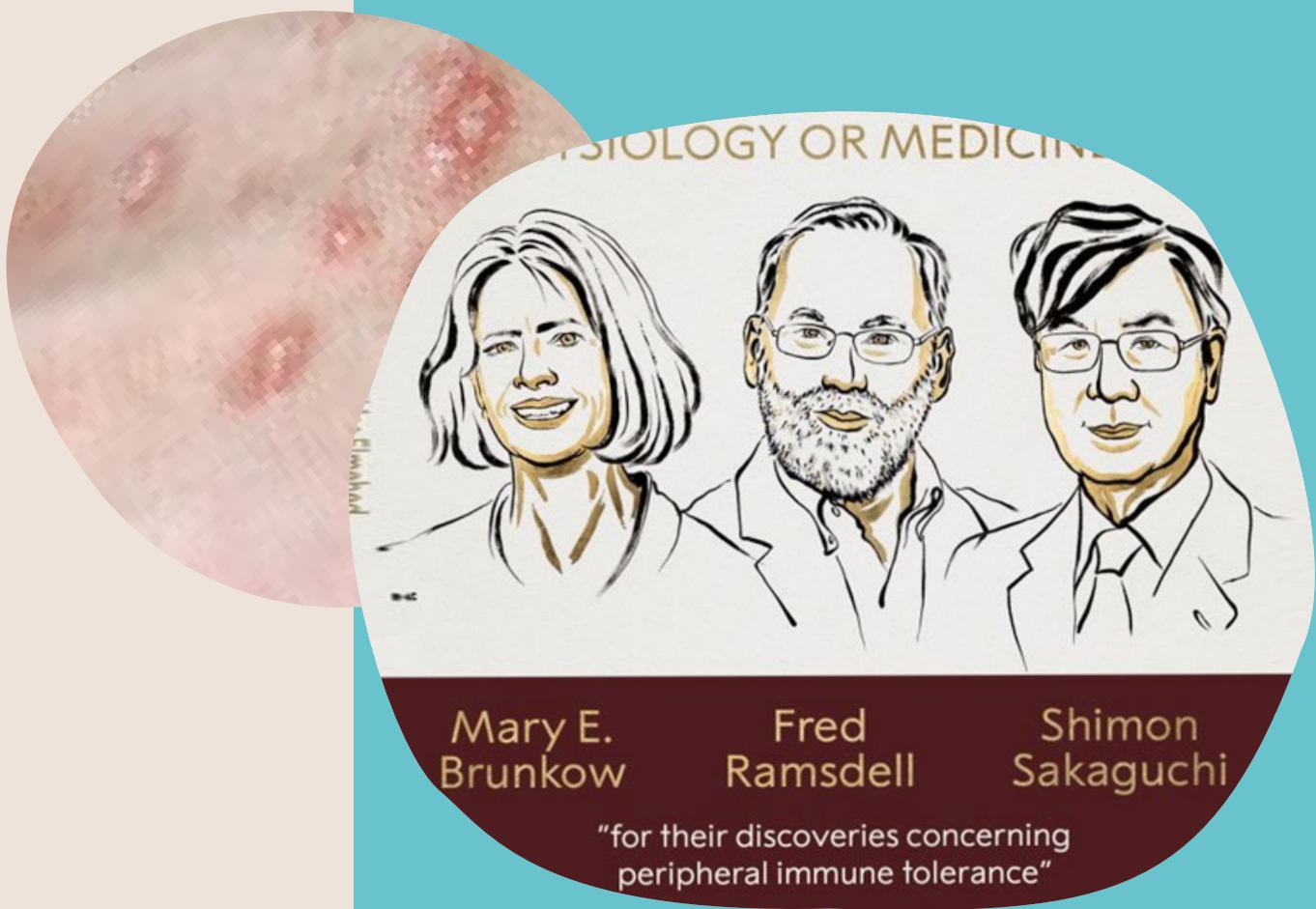
UNA CAMPAÑA TRANSFORMADORA

“Psomos inconformistas” se consolidó como una iniciativa potente, que combinó relatos personales, arte urbano, visibilidad pública y comunidad. Un paso relevante en la lucha contra el estigma y en la reivindicación del derecho de quienes viven con psoriasis a ser vistos, escuchados y respetados.

¿SABÍAS QUÉ?



El Nobel de Medicina 2025 reconoce avances clave en inmunología que abren nuevas esperanzas para las personas con psoriasis



El prestigioso Premio Nobel de Fisiología o Medicina ha sido otorgado a tres científicos cuyo trabajo pionero marca un hito en la comprensión del sistema inmunológico, con

implicaciones directas en enfermedades como la psoriasis.

Los galardonados, Mary E. Brunkow, Fred Ramsdell y Shimon Sakaguchi, han sido reconocidos por sus descubrimientos fundamentales sobre la tolerancia inmune periférica, un mecanismo que permite al cuerpo distinguir entre células propias y agentes externos, evitando así ataques autoinmunes. Este proceso, regulado en parte por un tipo específico de células T y el gen FOXP3, es esencial para prevenir respuestas inmunológicas inapropiadas contra tejidos sanos.

¿QUÉ HACE EL GEN FOXP3?

FOXP3 produce una proteína que actúa como un factor de transcripción, es decir, una molécula que regula la expresión de otros genes. Esta proteína es crítica para que las células T reguladoras funcionen correctamente, permitiendo que el sistema inmunológico:

- No ataque las células sanas del propio cuerpo.
- Controle las respuestas inmunitarias para que no se vuelvan excesivas o descontroladas.
- Evite la aparición de enfermedades autoinmunes.

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EN ENFERMEDADES AUTOINMUNES?

Cuando FOXP3 no funciona adecuadamente o está mutado, las células T reguladoras no pueden desarrollarse correctamente, lo que puede llevar a una falla en la regulación del sistema inmune. Esto se traduce en un sistema defensivo que empieza a atacar los propios tejidos del cuerpo.

AVANCES EN INMUNOLOGÍA QUE PODRÍAN TRANSFORMAR EL TRATAMIENTO DE LA PSORIASIS

La Federación Internacional de Asociaciones de Psoriasis (IFPA) también ha expresado su satisfacción por este reconocimiento, destacando que

estos hallazgos abren nuevas vías terapéuticas y profundizan en el conocimiento de procesos inmunológicos complejos que afectan a millones de personas en todo el mundo. "Nos alegra ver que la investigación sobre autoinmunidad recibe el protagonismo que merece. Este tipo de avances científicos son la base sobre la que se construirán mejores tratamientos y, con ellos, una mejora real en la calidad de vida de quienes convivimos con estas enfermedades", señalaron desde IFPA.

La psoriasis, como enfermedad inflamatoria de origen autoinmune, se ve directamente influenciada por los procesos que regulan la activación y el control del sistema inmune. Comprender cómo el cuerpo mantiene ese equilibrio puede ser clave para desarrollar terapias más eficaces, con menos efectos secundarios y una mayor capacidad para frenar la progresión de la enfermedad.

＊ DESTACAMOS

29 de octubre: Día Mundial de la Psoriasis y de la Artritis Psoriásica

— DOMINA LA PSORIASIS

#DíaMundialPsoriasis2025

29 DE OCTUBRE

Acción Psoriasis
Asociación de pacientes de psoriasis y artritis psoriásica y familiares

DOMINA LA PSORIASIS

Día Mundial de la Psoriasis y de la Artritis Psoriásica 2025

IFPA

El 29 de octubre conmemoramos un año más el Día Mundial de la Psoriasis y de la Artritis Psoriásica. Desde Acción Psoriasis nos sumamos a esta fecha clave para visibilizar el impacto real de estas enfermedades crónicas que afectan a más de un millón de personas en España y a casi el 3% de la población mundial.

Durante este día se organizan jornadas para pacientes, familiares y también personal sanitario con la misión de informar sobre la enfermedad y su situación actual.

Este año bajo el lema “Domina la psoriasis”, ponemos el foco en el empoderamiento de las personas con psoriasis y artritis psoriásica. Queremos que los pacientes se conviertan en protagonistas activos del manejo de su enfermedad, con más información, más apoyo y más herramientas para mejorar su calidad de vida.

Desde Acción Psoriasis, este año hemos seguido reclamando mejoras reales en la atención de las personas

con psoriasis y artritis psoriásica, apelando a un modelo asistencial que garantice calidad de vida y acceso a la innovación terapéutica.

A lo largo del año y con motivo del Día Mundial, hemos desplegado un amplio programa de sensibilización que ha incluido jornadas presenciales, como el acto celebrado en Córdoba, y un conjunto de contenidos digitales: entrevistas, charlas y videos divulgativos. Poniendo el foco en temas como las comorbilidades, la medicina personalizada en artritis psoriásica y la importancia de la salud mental.

También hemos realizado campañas de divulgación en redes sociales con especialistas del mundo sanitario. Todo el material puede verse en la página web del Día Mundial, en el canal de YouTube y en las redes sociales de Acción Psoriasis.

Agenda de actividades online



4 DE NOVIEMBRE

CUIDA TU CORAZÓN Y OTRAS COMORBILIDADES

Álvaro González-Cantero,
dermatólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal



6 DE NOVIEMBRE

MEDICINA PERSONALIZADA EN ARTRITIS PSORIÁSICA

Clementina López Medina,
reumatóloga en el Hospital Universitario Reina Sofía de Córdoba



11 DE NOVIEMBRE

TRABAJA TU SALUD MENTAL

Sandra Ros,
psicóloga del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau de Barcelona



Entrevistas a cargo de **Antonio Manfredi**, periodista y paciente de psoriasis y artritis psoriásica

INSTAGRAM



13 DE NOVIEMBRE

CONTAMINACIÓN, MEDIOAMBIENTE Y PSORIASIS: ¿QUÉ RELACIÓN TIENEN?

Josep Riera-Montroig,
dermatólogo del Hospital Clínic de Barcelona



18 DE NOVIEMBRE

DIAGNÓSTICO POR LA IMAGEN EN ARTRITIS PSORIÁSICA

Fernando Ruiz Santiago,
jefe de servicio de radiodiagnóstico del Hospital Universitario Virgen de las Nieves de Granada



20 DE NOVIEMBRE

LA ECOGRAFÍA DE ESTRÉS PARA DETECTAR INFLAMACIÓN TEMPRANA

Carlos Antonio Guillén Astete,
reumatólogo del Hospital Universitario Ramón y Cajal

Jornada presencial en Córdoba



Acción Psoriasis reúne a pacientes y profesionales sanitarios bajo el lema "Domina la psoriasis" para promover una atención integral y una sociedad más empática con quienes conviven con esta patología.

Con motivo del Día Mundial de la Psoriasis y de la Artritis Psoriásica, la Asociación de Pacientes y Familiares Acción Psoriasis ha celebrado en Córdoba un encuentro participativo bajo el lema "Domina la psoriasis", una iniciativa que busca informar, sensibilizar y empoderar a las personas que viven con psoriasis y artritis psoriásica.

El acto central tuvo lugar en el Salón de Actos del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba. La jornada se enmarcó en la campaña internacional promovida por la International Federation of Psoriasis Associations (IFPA), que este año centra su mensaje en el "efecto dominó" de la enfermedad, es decir, su impacto más allá de la piel: en la salud física, emocional y social de los pacientes y de su entorno más cercano.

UN ENFOQUE MULTIDISCIPLINAR PARA UNA ENFERMEDAD SISTÉMICA

El encuentro contó con la participación de Montserrat Ginés, vicepresidenta de Acción Psoriasis y paciente de psoriasis y artritis psoriásica; Santiago Alfonso, director de

Acción Psoriasis; José Carlos Moreno, presidente de honor de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV); Rafael Casaño, presidente del Colegio Oficial de Farmacéuticos de Córdoba; y Elena Grande, vocal de Dermofarmacia del Colegio. Durante las mesas redondas se abordaron las comorbilidades asociadas a la psoriasis — como las cardiovasculares, metabólicas o emocionales — y la necesidad de promover un abordaje multidisciplinar entre dermatología, reumatología, atención primaria, enfermería y farmacia comunitaria.

El dermatólogo Manuel Galán, corresponsable de la unidad de psoriasis del Hospital Reina Sofía, recordó que "igual que el tabaco aumenta el riesgo de infarto, la psoriasis grave también incrementa el riesgo cardiovascular", subrayando la importancia de una visión integral y preventiva.

Por su parte, Montserrat Ginés compartió su experiencia personal: "Hace 18 años me diagnosticaron psoriasis y artritis psoriásica, y me cambió la vida. Aceptar que era una enfermedad crónica fue difícil, pero hoy vivo con ella con normalidad y quiero ayudar a otros pacientes a hacerlo también".



Montserrat Ginés,
presidenta de Acción Psoriasis

LA IMPORTANCIA DEL DIAGNÓSTICO PRECOZ Y LOS HÁBITOS SALUDABLES

Los profesionales insistieron en la relevancia del diagnóstico temprano, especialmente en los casos de artritis psoriásica, donde una detección a tiempo puede evitar daños articulares irreversibles.

María Dolores López, especialista en reumatología en el Hospital Universitario Reina Sofía, destacó que “el dermatólogo debe ser el centinela de la artritis psoriásica”, y que el trabajo conjunto entre especialidades es esencial para mejorar la calidad de vida de los pacientes.

“el dermatólogo debe ser el centinela de la artritis psoriásica” —

MARÍA DOLORES LÓPEZ,
ESPECIALISTA EN REUMATOLOGÍA

Por su parte, la enfermera Teresa Martínez, coordinadora de cuidados de enfermería del Centro de Salud Poniente, recordó la importancia de mantener un cuidado diario de la piel, incluso fuera de los brotes, y de promover hábitos de vida saludables: alimentación equilibrada, control de peso, ejercicio físico regular, no fumar y evitar el estrés.

La farmacéutica Elena Grande añadió que “el cuidado diario de la piel es una disciplina fundamental para mantener la hidratación y prevenir complicaciones”. En este sentido, el farmacéutico juega un papel clave en ese acompañamiento cotidiano.

“COMPRENDER NOS DA PODER”, EL PAPEL ACTIVO DE LOS PACIENTES

Uno de los momentos más inspiradores de la jornada llegó con la ponencia de Santiago Alfonso, director de Acción Psoriasis, quien reflexionó sobre el papel protagonista de los pacientes en su propio proceso de salud.



“Durante años, los pacientes hemos sido el recurso menos utilizado del sistema sanitario. Tenemos que pasar de hacer cosas para los pacientes a hacerlas con los pacientes”, destacó.

En su intervención, Alfonso recordó que el empoderamiento, la información fiable y el apoyo emocional son claves para mejorar la adherencia a los tratamientos y la calidad de vida: “Comprender nos da poder, y el conocimiento nos libera del miedo”.

CÓRDOBA, UN EJEMPLO DE COLABORACIÓN ENTRE PACIENTES Y PROFESIONALES

El encuentro finalizó con un agradecimiento colectivo a los profesionales de la salud, al Colegio de Farmacéuticos y a los pacientes asistentes, destacando el valor de la colaboración entre asociaciones, instituciones sanitarias y

sociedad civil para derribar estigmas y fomentar una atención más humana y coordinada.

“La psoriasis transciende la piel”, recordó el presidente del Colegio de Farmacéuticos, Rafael Casaño, resumiendo el espíritu de esta jornada que puso de manifiesto la necesidad de mirar más allá de los síntomas visibles y entender el impacto global de la enfermedad.

Con este acto, Acción Psoriasis reafirma su compromiso de acompañar, informar y dar voz a las personas con psoriasis y artritis psoriásica, impulsando una sociedad más informada, empática y comprometida con la salud de todos.

Una iniciativa de:



Con el apoyo de:



Declarado de Interés Social por:


Patrocinadores de Acción Psoriasis:



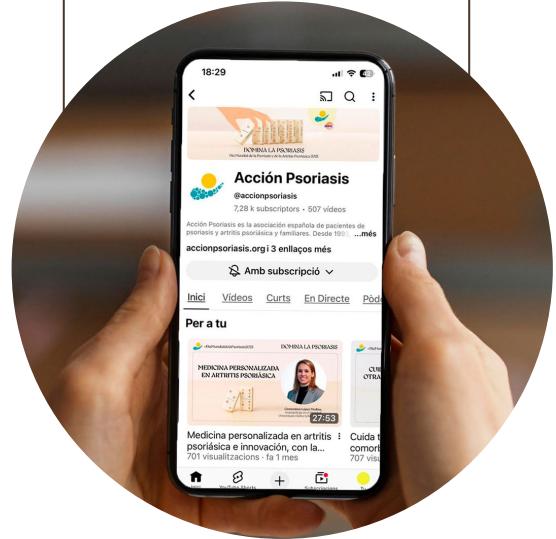
Colaboradores:



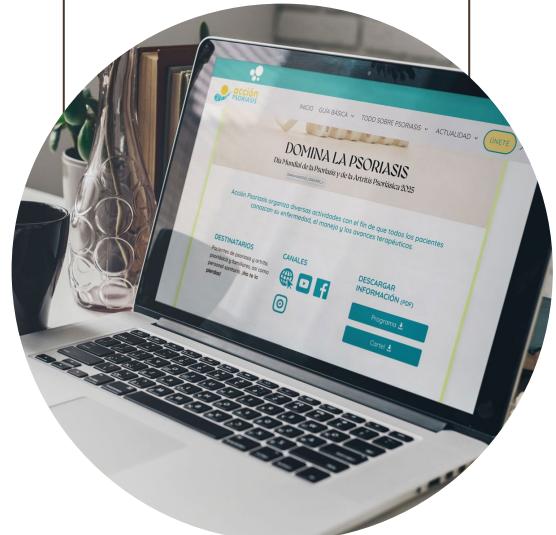
IMÁGENES DE LA JORNADA PRESENCIAL EN CÓRDOBA



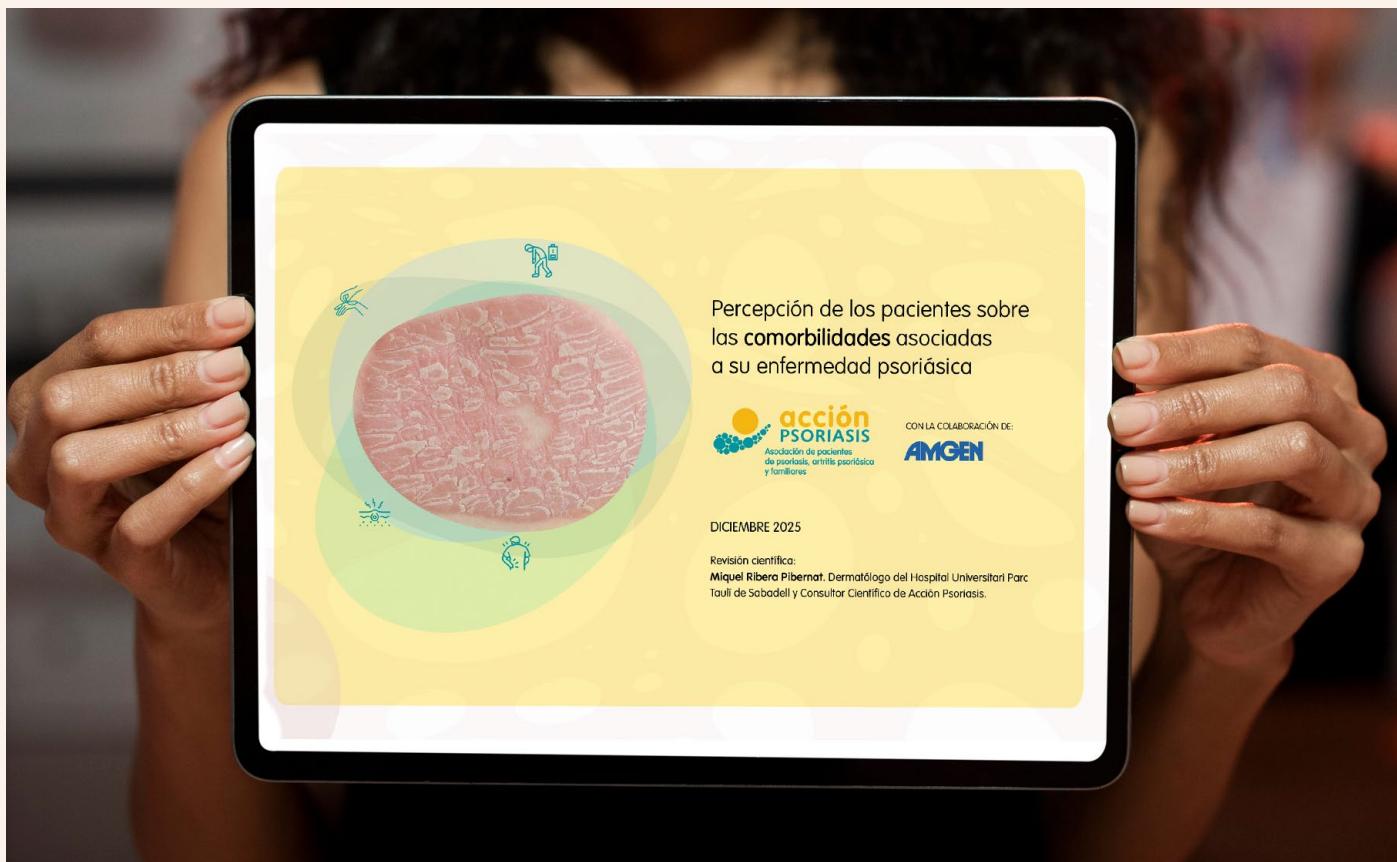
Puedes ver las entrevistas del Día Mundial en nuestro canal youtube:



Y tener más información en nuestra web del Día Mundial 2025, accede aquí:



Una encuesta revela carencias en el conocimiento y la atención de la psoriasis y la artritis psoriásica en España



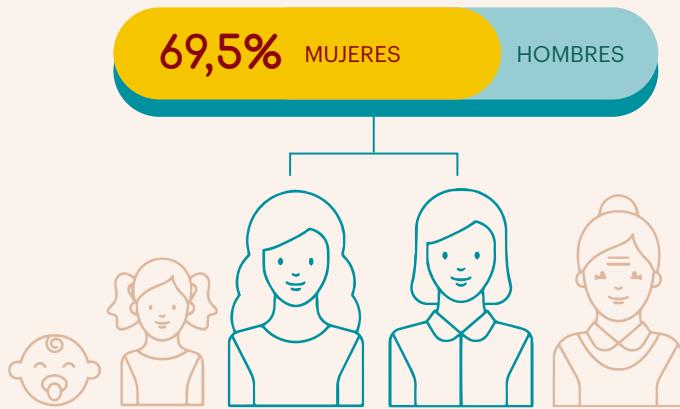
Un nuevo estudio elaborado por Acción Psoriasis en colaboración con Amgen revela importantes carencias tanto en el conocimiento de la enfermedad psoriásica como en su control y seguimiento médico en España.

El informe, basado en una encuesta cuantitativa realizada a 1.030 pacientes con psoriasis y/o artritis psoriásica, analiza el estado y control de la enfermedad, la calidad de vida y el impacto que esta tiene en el día a día de quienes la padecen. También aborda la presencia de comorbilidades asociadas y el nivel

de conocimiento que los pacientes tienen sobre ellas. Además, examina la atención médica recibida de la enfermedad psoriásica y de sus comorbilidades y las limitaciones que estas generan, junto con el seguimiento médico y la valoración que los pacientes hacen de la atención percibida. En el documento se incluye información sobre el tratamiento, la atención y la coordinación entre los profesionales en el ámbito sanitario.

PERFIL DE LOS PARTICIPANTES

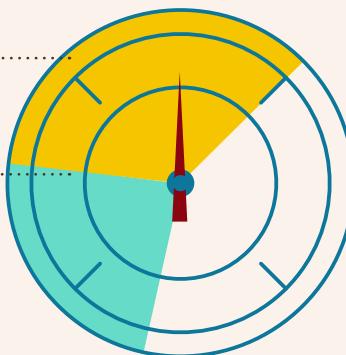
El 61,5% de los encuestados padece psoriasis y el 38,6% artritis psoriásica. La mayoría son mujeres (69,5%) y el 60% tiene entre 40 y 59 años. Más de la mitad vive con el diagnóstico desde hace dos décadas o más.



El **69'5%** de los participantes son mujeres y la mayoría, un **60%**, está entre los **40** y los **59 años**.

Los problemas de peso son frecuentes: un 35,2% presenta sobrepeso y un 22,6% obesidad.

Un **35,2%** tiene **sobrepeso** y el **22,6% obesidad**, destacando el mayor exceso de peso en el grupo de los **hombres**



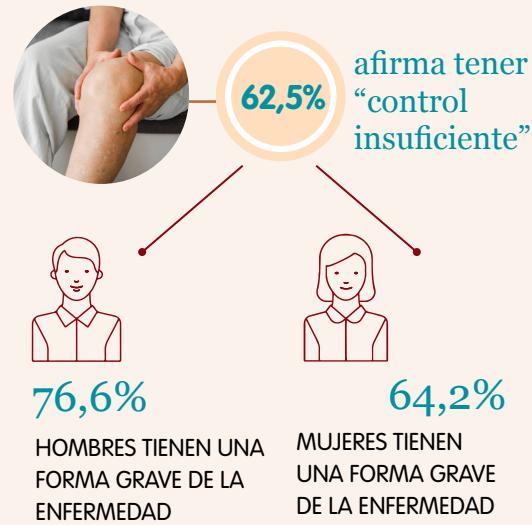
IMPACTO EN LA CALIDAD DE VIDA

Aunque la mayoría de las personas encuestadas perciben su psoriasis como leve, el 54,6% admite que la enfermedad limita su vida cotidiana. Los síntomas como picor, dolor, escocor, la vergüenza o la conciencia del aspecto físico son los que más afectan cuando la enfermedad

repercute en la vida del paciente. Según el índice DLQI (Índice de Calidad de Vida en Dermatología), un 13% presenta una afectación intensa en su calidad de vida.

CONTROL INSUFICIENTE Y USO DESIGUAL DE TRATAMIENTOS

Uno de cada diez pacientes no recibe tratamiento. Mientras que quienes sí lo hacen, casi la mitad (48,8%) utiliza cremas o pomadas con corticoides. Y un 35,8% utiliza tratamientos biológicos en aquellos casos más complejos. Pese a ello, más de la mitad considera que su psoriasis o artritis psoriásica no está bien controlada. Quienes conviven con artritis psoriásica, el 62,5% dice tener un control insuficiente, y este porcentaje aumenta hasta el 64,2% entre mujeres y al 76,6% entre quienes tienen una forma grave de la enfermedad.



En lo que respecta a los casos de psoriasis, el mal control está relacionado con los casos graves (80,2%), una peor calidad de vida (78,1%) y una mayor extensión en la piel (82,6%).

COMORBILIDADES: ELEVADA PRESENCIA Y ESCASO CONOCIMIENTO

Un 29% declara tener artritis psoriásica como comorbilidad y un 27,7% padece enfermedades que elevan el riesgo cardiovascular (colesterol, hipertensión y obesidad). Los trastornos del estado de ánimo son también frecuentes, afectan al 20,8%.

Los pacientes afirman conocer alrededor de 4 enfermedades asociadas a la psoriasis, incluyendo la artritis psoriásica. Más de la mitad (55%) dicen que lo han sabido a través de medios de comunicación o por su propia experiencia personal. Solo una cuarta parte (27,7%) afirma que ha sido su médico especialista quien les informó.

ATENCIÓN MÉDICA: FALTA DE COORDINACIÓN Y ESCASA COMUNICACIÓN

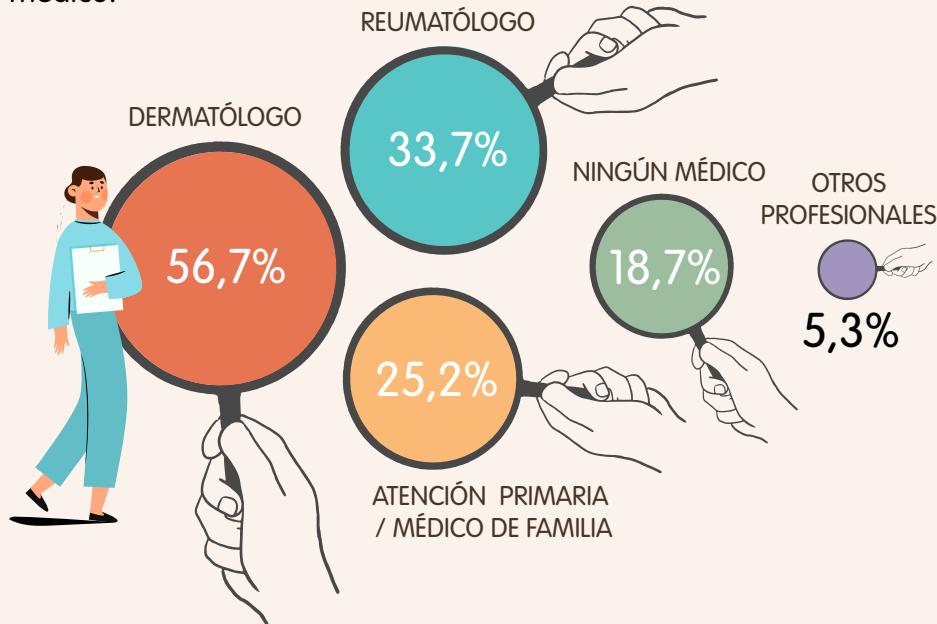
El dermatólogo es el profesional más implicado con un 56,7%, seguido del médico de familia (25,2%). Sin embargo, el 26% de quienes tienen solo psoriasis no acude a ningún médico.

El informe destaca importantes carencias: solo un 21,4% percibe buena coordinación entre el médico de cabecera y especialistas, mientras que el 77,8% nunca ha sido preguntado por su vida sexual y un 60% no ha recibido nunca información sobre las comorbilidades asociadas.



77,8% nunca se les ha preguntado por su vida sexual

Además, entre el 55% y el 62% afirma no ser preguntado sobre aspectos como el sueño, las emociones, actividades diarias o el impacto del tratamiento.



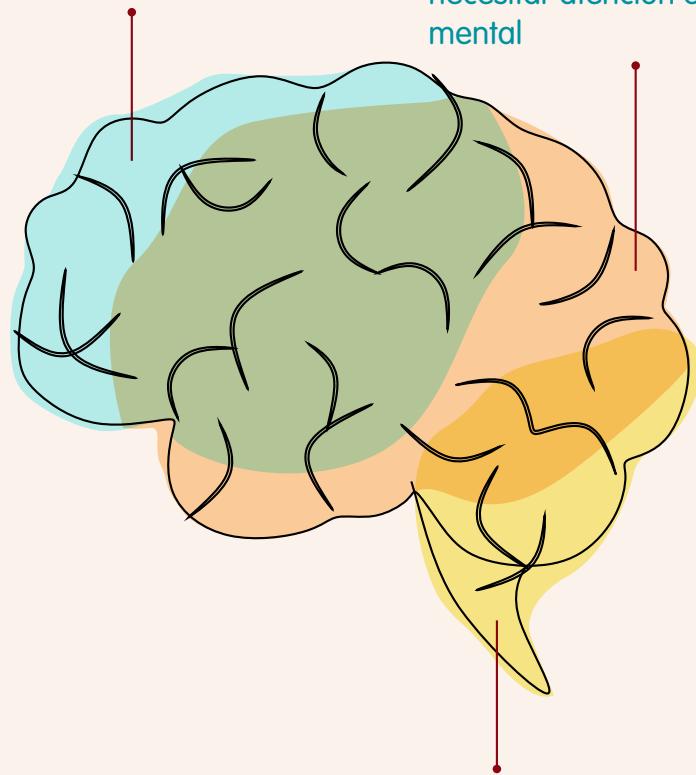
Respecto a la satisfacción, solo **1 de cada 4** personas está muy satisfecha con la atención recibida.



Las principales quejas son la lentitud en el acceso a consultas y la falta de explicaciones claras.

61,9% afirman que nunca han sido atendidas por un profesional de salud mental

el **88,4%** de quienes tienen más de cuatro enfermedades diagnosticadas dicen necesitar atención en salud mental



Puedes descargar el informe completo aquí (pdf):



El informe pone en el foco la necesidad urgente de mejorar la información al paciente, la coordinación entre especialistas y un abordaje que contemple tanto los aspectos físicos como emocionales de la enfermedad psoriásica.

SALUD MENTAL: UNA NECESIDAD NO ATENDIDA

La salud mental sigue siendo un aspecto a mejorar en el tratamiento de la enfermedad psoriásica. Un 61,9% dice no haber sido atendido nunca por profesional de la salud mental. La necesidad es especialmente alta entre mujeres (75%), pacientes con un DLQI elevado (80,3%) y quienes tienen más de cuatro enfermedades crónicas (88,4%).

El **38,1%** de los pacientes dice haber recibido atención psicológica

Factores de riesgo y comorbilidades asociadas a la psoriasis

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica de carácter inmunomediado que afecta principalmente a la piel, aunque su impacto va mucho más allá del ámbito dermatológico.

En los últimos años, numerosas investigaciones han demostrado que la psoriasis no es solo una enfermedad cutánea, sino un proceso inflamatorio sistémico que puede condicionar la aparición de múltiples comorbilidades.



INFLAMACIÓN CRÓNICA Y RIESGO CARDIOVASCULAR

Según las guías clínicas de la American Heart Association, las enfermedades que cursan con inflamación crónica —como la infección por el virus de la inmunodeficiencia humana (VIH), el lupus eritematoso sistémico o la psoriasis— se asocian a un mayor riesgo cardiovascular (1). La inflamación persistente puede favorecer la disfunción endotelial y la progresión acelerada de la aterosclerosis.

Diversos estudios han demostrado que, a mayor gravedad de la psoriasis, mayor riesgo cardiovascular (2). Los pacientes con psoriasis grave presentan mayor prevalencia de obesidad, hipertensión, resistencia a la insulina y dislipemia, configurando un entorno metabólico que incrementa el riesgo de eventos cardiovasculares.

COMORBILIDADES ASOCIADAS A LA PSORIASIS

Entre las comorbilidades más frecuentes se encuentran la artritis psoriásica, la enfermedad cardiovascular, el síndrome metabólico y los trastornos de salud mental. Estas condiciones afectan la evolución de la enfermedad y la calidad de vida del paciente.

COMORBILIDADES FRECUENTES EN LA PSORIASIS

| COMORBILIDAD | PREVALENCIA APROXIMADA | COMENTARIOS |
|-------------------------------|------------------------|---|
| Artritis psoriásica | 20-30 % | Dolor articular, inflamación y rigidez matutina |
| Enfermedades cardiovasculares | 50% | Riesgo elevado de infarto y accidente cerebrovascular |
| Depresión y ansiedad | 30-50 % | Relacionado con el impacto psicológico y social |
| Síndrome metabólico | 40 % | Incluye obesidad, diabetes, dislipemia e hipertensión |
| Enfermedades autoinmunes | 10-20 % | Incluye EII, tiroiditis y lupus eritematoso sistémico |

EII: Enfermedad inflamatoria intestinal. Elaboración propia. Fuente: AEDV.

TERAPIAS SISTÉMICAS Y SU IMPACTO EN LAS COMORBILIDADES

El papel de las terapias, particularmente los fármacos biológicos, en la prevención o control de comorbilidades cardiovasculares aún es objeto de estudio. Algunos trabajos sugieren una disminución de la inflamación en la placa aterosclerótica tras el uso de inhibidores, mientras que otros no muestran resultados concluyentes (5,6). Nuevas investigaciones se encuentran en desarrollo, incluyendo el análisis mediante cuantificación de calcio coronario.

Es esencial la detección temprana y el manejo integral de sus comorbilidades, especialmente el riesgo cardiovascular. Un enfoque multidisciplinar mejora el pronóstico y la calidad de vida del paciente.

Referencias bibliográficas

1. American Heart Association. Inflammation and Heart Disease. AHA Clinical Guidelines. 2020.
2. Gelfand JM, et al. Risk of myocardial infarction in patients with psoriasis. *JAMA*. 2006;296(14):1735–1741.
3. Takeshita J, et al. Comorbidities and complications of psoriasis. *J Am Acad Dermatol*. 2017;76(3):377–390.

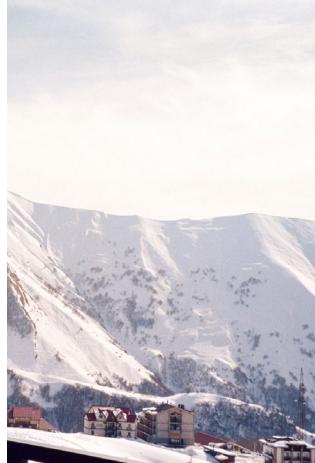
Invierno y piel: cómo cuidar la psoriasis en los meses fríos

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel que cursa con placas rojizas, descamación, picor o escozor.

Los meses fríos plantean desafíos adicionales para quienes la padecen. El aire frío, el viento, la calefacción y la menor humedad pueden debilitar la barrera cutánea, favorecer nuevas placas o empeorar las ya existentes. Por ello es importante adoptar una estrategia específica para el invierno.



¿POR QUÉ EL INVIERNO PUEDE AGRAVAR LA PSORIASIS?

**1**

Mayor sequedad ambiental y calefacciones

En invierno en España bajan las temperaturas, el viento puede ser más intenso y los hogares y oficinas utilizan calefacción, lo que reduce la humedad del aire y reseca la piel. En consecuencia, la barrera cutánea se debilita y puede desencadenar placas o agravar las existentes.

2

Cambios bruscos de temperatura y viento

Pasar del frío exterior al interior cálido, o exponerse a viento helado, afecta al equilibrio de la piel. Eso puede provocar irritación, descamación, sensación de tirantez e incluso fisuras.

3**Menor exposición solar (menos vitamina D)**

La luz solar ayuda a reducir la inflamación y ralentiza la producción excesiva de células cutáneas. En invierno, al haber menos horas de sol y pasar más tiempo en interiores, se reduce esta exposición, lo que puede empeorar los brotes.

4**Factores desencadenantes adicionales**

El frío favorece infecciones respiratorias, puede generar más estrés o cambios de hábitos (menos ejercicio, más comida de invierno), lo que también puede impactar la psoriasis.

¿CÓMO CUIDARSE LA PIEL EN INVIERNO?**ÁMBITO****RECOMENDACIONES****Hidratación de la piel**

- Emplear cremas o ungüentos grasos sin perfume ni alcohol, que contengan ceramidas, urea, glicerina o aceite de emolientes.
- Aplicar inmediatamente después de la ducha, con la piel aún húmeda, para sellar la hidratación.
- Reaplicar en zonas más secas o donde haya placas activas.

Duchas / baños

- Duchas cortas (5-10 minutos) con agua tibia, no muy caliente. El agua caliente prolongada puede eliminar lípidos y agravar la sequedad.
- Utilizar limpiadores suaves, sin fragancia ni jabón agresivo.
- Secar con toques suaves, sin frotar vigorosamente.

Ambiente interior

- Usar humidificador en estancias donde pases mucho tiempo, para mantener la humedad relativa entre ~40-50 %.
- Evitar que la calefacción esté a temperaturas excesivamente altas.
- Ventilar los espacios brevemente para renovar el aire sin secar la piel más de lo necesario.

| | |
|--|---|
| Ropa y protección física | <ul style="list-style-type: none"> - Elegir prendas suaves, preferiblemente algodón u otras fibras naturales, evitando lana áspera, fibras sintéticas que rocen la piel o causen fricción. - Vestir en capas para adaptarse al frío exterior e interior, y cubrir bien manos, cuello, orejas. - En exterior con viento o frío intenso, usar guantes suaves, bufanda. Evitar que el abrigo presione sobre placas sensibles. |
| Exposición solar controlada | <ul style="list-style-type: none"> - Aunque sea invierno, si el día lo permite y bajo indicación médica, aprovechar la luz solar moderada. Seguro sin quemaduras. - Consultar al dermatólogo la posibilidad de fototerapia (UVB) si la psoriasis lo requiere. |
| Estilo de vida y factores de riesgo | <ul style="list-style-type: none"> - Mantener una dieta saludable: incorporar pescado azul, frutos secos, frutas y verduras ricas en antioxidantes. - Beber agua suficiente también en invierno. - Mantener ejercicio adaptado al clima frío. - Controlar el estrés, descansar bien, evitar infecciones (gripe, resfriado) que pueden inducir brotes. - Seguir el tratamiento dermatológico planificado y acudir a revisiones. |
| Cuando hay brote o signos de alerta | <ul style="list-style-type: none"> - Si aparecen placas nuevas, aumento de número/tamaño, sangrado, dolor o síntomas articulares (posible afectación de artritis psoriásica), consultar al dermatólogo. - Evitar rascar o manipular las lesiones: el fenómeno de Koebner puede producir nuevas placas por traumatismo cutáneo. |

EJEMPLO DE RUTINA ADAPTADA

- **Mañana:** ducharse con agua tibia (~7-10 min), limpiador suave (secado suave) emoliente espeso en todo el cuerpo, prestar atención a piernas, brazos, tronco donde haya placas. Vestirse con ropa de algodón interior, abrigo exterior. Si lo permite el clima, unos minutos al sol (por ejemplo, en Barcelona o zona mediterránea) entre abrigo.

- **Mediodía/tarde:** si estás en exteriores con viento o frío, usar guantes y bufanda, reaplicar crema hidratante en manos o zonas secas después del lavado de manos o al entrar en casa. En casa, mantener humidificador encendido si la calefacción reseca mucho el ambiente. Cena saludable con pescado azul o frutos secos, buena hidratación de líquidos.
- **Noche:** revisar placas activas. Si la piel está muy tirante o con grietas, aplicar ungüento más oclusivo (por ejemplo, con vaselina o aceite vegetal) y cubrir con calcetines o guantes suaves si es necesario. Dormir bien.
- **Antes del invierno (otoño):** cita de revisión con el dermatólogo para revisar el estado de la psoriasis, ajustar tratamiento si procede, adaptar la rutina al clima.

FUENTES PROFESIONALES RECOMENDADAS EN ESPAÑA

Para información fidedigna y adaptada al ámbito español, estas son algunas fuentes que conviene consultar:

- **Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV)** — guías, artículos divulgativos, recursos para dermatólogos y pacientes.
- **Acción Psoriasis** — asociación española de pacientes con psoriasis y artritis psoriásica; publica guías, folletos, consejos específicos.
- **Revistas especializadas españolas** como Actas Dermo Sifiliográficas, que contienen recomendaciones de expertos para el tratamiento de la psoriasis en "situaciones especiales" (incluido clima frío) en España.
- **Dermatología de centros hospitalarios en España** (por ejemplo, Hospital Universitari General de Catalunya) que publican consejos de salud para invierno.

El invierno supone un reto adicional para quienes padecen psoriasis, debido al frío, viento, calefacción, menor humedad y otros factores desencadenantes. Sin embargo, con una rutina adaptada —que incluya hidratación intensa, duchas suaves, ambiente doméstico adecuado, ropa protectora, exposición solar moderada y estilo de vida saludable— es posible minimizar su impacto y mantener una buena calidad de vida. Siempre complementado con el seguimiento dermatológico.

¿Eres profesional sanitario?
¿Quieres unirte a nuestra comunidad
y estar siempre informado?

 [únete](#)



CUDERMA: un sello de calidad para la atención integral en psoriasis

La calidad de la atención puede cambiar la vida de una persona con psoriasis. No se trata sólo de disponer de tratamientos que ayuden a los pacientes a controlar los síntomas y tener una mejor calidad de vida, sino también de contar con unidades capaces de ofrecer un abordaje integral y coordinado. Con ese objetivo ha nacido CUDERMA, una iniciativa impulsada por la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), con el apoyo de Acción Psoriasis y la colaboración de la biofarmacéutica AbbVie, que acredita la excelencia de las unidades hospitalarias de dermatología en España.

En este contexto, CUDERMA (Certificación de Unidades de Atención en Dermatología) es un sistema de acreditación que evalúa, con criterios objetivos, la calidad de las Unidades Funcionales de Dermatología que atienden de forma integral a personas con psoriasis en los hospitales españoles. Para llevar a cabo esta evaluación, CUDERMA establece un conjunto de 53 indicadores de calidad revisados y consensuados por un panel de 39 dermatólogos expertos en psoriasis. Este trabajo permitió clasificar los parámetros en 34 básicos y 19 excelentes, que sirven de columna vertebral del sistema de certificación.

UN SELLO QUE MIDE LA EXCELENCIA ASISTENCIAL

Más allá de los tratamientos prescritos, CUDERMA pone el foco en todo el recorrido del paciente: desde el momento en que entra en la consulta hasta los resultados que obtiene en términos de salud y bienestar.

Los indicadores de calidad establecidos en CUDERMA han sido definidos mediante consenso y se agrupan en tres grandes bloques diferentes.

Por un lado, indicadores de estructura, que incluyen los recursos humanos disponibles, la organización del equipo y las infraestructuras de las que dispone la unidad necesarios para una adecuada prestación asistencial. Por otro lado, los parámetros de proceso, que abarcan desde cómo se diagnostica, se pauta el tratamiento y se realiza el seguimiento de cada paciente. Finalmente, están los indicadores de resultados, que miden el éxito de las

actividades realizadas durante el proceso, como la evolución clínica de la psoriasis, manejo de comorbilidades y calidad de vida de los pacientes.

En función del grado de cumplimiento de estos criterios, las Unidades de Atención en Dermatología pueden obtener dos niveles de certificación: avanzada o excelente. La primera refleja que el servicio cumple de manera sólida con los requisitos básicos de calidad y que ya incorpora



parte de los estándares de excelencia y, para alcanzar esta acreditación, es necesario obtener el 90% de los indicadores básicos y un 50% de los excelentes. En el caso de la "certificación excelente", más exigente, deben superar el 90% de los parámetros básicos y el 80% de los de excelencia, demostrando que han alcanzado un elevado cumplimiento tanto de los indicadores esenciales como de los considerados de excelencia y que han integrado la cultura de la mejora continua en su día a día.

En la práctica, esto significa que una unidad debe

demostrar, por ejemplo, que cuenta con al menos un dermatólogo especializado en psoriasis y personal de enfermería con formación específica. Asimismo, debe disponer de consultas ambulatorias monográficas para pacientes con psoriasis, acceso a fototerapia y hospital de día y herramientas de salud digital que permitan realizar teledermatología y mantener el contacto con otros profesionales.

Los indicadores de proceso añaden una exigencia clara sobre cómo se diagnostica, se trata y se sigue a cada paciente. Algunos ejemplos de

indicadores que deben cumplir las Unidades de Dermatología son el registro periódico de la gravedad de la psoriasis mediante escalas como el PASI y el impacto en la calidad de vida con cuestionarios como el DLQI (Dermatology Life Quality Index). También deben acreditar la existencia de protocolos actualizados para situaciones concretas, como la población pediátrica, mujeres embarazadas o pacientes con comorbilidades.

En el bloque de resultados, se valora si ese esfuerzo se traduce en un buen control de la enfermedad y una mejor calidad de vida. Se tienen en cuenta, entre otros aspectos, el porcentaje de pacientes con un PASI bajo, si las comorbilidades como la artritis psoriásica se manejan en tiempos adecuados gracias a la coordinación con reumatología, cuál es el grado de satisfacción de los pacientes con la evolución de su enfermedad y con la atención recibida o la participación en ensayos clínicos o proyectos de investigación.



La psoriasis afecta aproximadamente al 2,5% de la población española, de los cuales el **53%** **la padecen en grado moderado-severo.**

QUÉ APORTA CUDERMA A LAS PERSONAS CON PSORIASIS

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica que afecta aproximadamente al 2,5% de la población española, de los cuales el 53% la padecen en grado moderado-severo. Se trata de una de las patologías más prevalentes en dermatología y su impacto va mucho más allá de la piel: condiciona la vida social, laboral y emocional¹. Las personas diagnosticadas con psoriasis manifiestan cambios en su estado de ánimo y un impacto en sus actividades de ocio, sus relaciones sociales, de pareja, laborales y escolares². Contar con unidades acreditadas que trabajen bajo estándares comunes de calidad es, por tanto, una herramienta clave para mejorar el abordaje

integral de la patología, reducir desigualdades y avanzar hacia un modelo sanitario más equitativo.

Acción Psoriasis ha acompañado el desarrollo de CUDERMA desde el principio, poniendo sobre la mesa la visión de quienes conviven a diario con la enfermedad. Para la asociación, la certificación es una manera de visibilizar la complejidad de la psoriasis, reforzar la necesidad de un abordaje multidisciplinar y reducir las diferencias territoriales que aún existen en el acceso a la innovación terapéutica y a unidades especializadas.

CUDERMA se presenta, en definitiva, como un sello que va más allá de la acreditación formal. Es una herramienta que impulsa a las unidades de dermatología a seguir mejorando y una garantía para las personas con psoriasis, que encuentran en él la certeza de estar recibiendo una atención de excelencia. Un paso adelante hacia un modelo asistencial más justo, más homogéneo y más humano.

REFERENCIAS

1. Dauden E. et al. Abordaje integral de la comorbilidad del paciente con psoriasis. *Actas Dermosifiliogr.* 2012;103 (Supl 1): 1-64.
2. Estudio Retorno Social de la Inversión de un abordaje ideal de la psoriasis. Informe de Resultados 2016. Instituto Max Weber

Acción Psoriasis es reconocida en los premios de la Fundación Piel Sana de la AEDV



Santiago Alfonso, director de Acción Psoriasis y Antonio Manfredi, miembro de la Junta Directiva, recogen el galardón de la mano de la Dra. Yolanda Gilaberte, presidenta de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV) y del Dr. Agustín Buendía, director de la Fundación Piel Sana.

Acción Psoriasis ha sido galardonada el pasado viernes 6 de octubre en los premios 2025 de la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), reconocimiento que subraya el compromiso de esta asociación con la salud dermatológica, la investigación y la defensa de los derechos de las personas con psoriasis.

“Estamos muy agradecidos a todos los dermatólogos, porque siempre hay respuesta, y podemos seguir adelante con las propuestas. Hace 32 años era impensable un acontecimiento de este tipo. Como paciente he vivido la evolución de la dermatología. El objetivo es garantizar una mejor calidad de vida y eso es nuestro compromiso y nuestra responsabilidad”, manifiesta Antonio Manfredi en la recogida del galardón.



Acción Psoriasis ha sido galardonada el pasado viernes 6 de octubre en los premios 2025 de la Fundación Piel Sana de la Academia Española de Dermatología y Venereología (AEDV), reconocimiento que subraya el compromiso de esta asociación con la salud dermatológica, la investigación y la defensa de los derechos de las personas con psoriasis.

“Estamos muy agradecidos a todos los dermatólogos, porque siempre hay respuesta, y podemos seguir adelante con las propuestas. Hace 32 años era impensable un acontecimiento de este tipo. Como paciente he vivido la evolución de la dermatología. El objetivo es garantizar una mejor calidad de vida y eso es nuestro compromiso y nuestra responsabilidad”, manifiesta Antonio Manfredi en la recogida del galardón.

IMPORTANCIA DEL RECONOCIMIENTO

Este tipo de premios no solo aportan visibilidad a la psoriasis como enfermedad crónica que afecta tanto a la piel como al bienestar emocional y social de quienes la padecen, sino que también:

- Validan las iniciativas de pacientes y asociaciones como Acción Psoriasis, reforzando su credibilidad ante instituciones sanitarias, medios y población general.
- Favorecen que se inviertan recursos (económicos, formativos, informativos) en proyectos que tienen impacto real en la calidad de vida.
- Incentivan la colaboración entre entidades médicas, asociaciones de pacientes y entidades privadas (como laboratorios), lo que puede mejorar tanto la investigación como el acceso a terapias y cuidados.

MIRANDO ADELANTE

Acción Psoriasis y la Fundación Piel Sana AEDV coinciden en que aún queda camino por recorrer: mejorar el acceso homogéneo a dermatólogos en todas las regiones, asegurar que los tratamientos innovadores lleguen a todas las personas que los necesitan, y reforzar la educación tanto de profesionales sanitarios como del público general para combatir mitos y estigmas.

Este reconocimiento refuerza el compromiso de Acción Psoriasis de seguir siendo voz activa, agente de cambio y apoyo confiable para quienes conviven con psoriasis.

Cenas navideñas saludables y antiinflamatorias: disfrutar con equilibrio

Durante las fiestas navideñas suele aumentar la presencia de comidas copiosas, dulces y bebidas alcohólicas. Sin embargo, mantener hábitos saludables no implica renunciar al disfrute.

En la mesa sucede lo mismo: pequeños gestos pueden marcar una gran diferencia en nuestro bienestar.

La clave está en reducir la carga inflamatoria global, eligiendo alimentos frescos, preparaciones sencillas y priorizando lo natural sin dejar de compartir y celebrar.



CÓMO HACER MÁS SALUDABLES LAS CENAS NAVIDEÑAS

No se trata de prohibir alimentos tradicionales, sino de priorizar ingredientes que aporten nutrientes de calidad y respeten la salud intestinal:

- **Proteínas saludables:** pescado azul, marisco, aves o huevo, preferiblemente al horno, vapor o plancha.
- **Verduras y hortalizas:** deben ocupar la mayor parte del plato. En cremas, asadas o salteadas.
- **Grasas de calidad:** aceite de oliva virgen extra, aguacate y frutos secos naturales.

Según concreta Clara Sánchez, nutricionista deportiva y especialista en microbiota, un ejemplo delicioso es un **salpicón de marisco con aguacate, aceite de oliva virgen extra y limón**, rico en ácidos grasos

saludables y antioxidantes.

Un menú equilibrado podría ser:

- Entrante: salpicón de marisco.
- Primer plato: crema suave de calabaza y zanahoria.
- Principal: lubina al horno con verduras y un toque de aceite de oliva virgen extra y limón.



POSTRES NAVIDEÑOS ANTIINFLAMATORIOS

Los postres pueden formar parte de una dieta equilibrada si se preparan con alimentos naturales y sin azúcares refinados.

Una opción muy adecuada es un **bizcocho de avena sin gluten, plátano y nueces**, acompañado de una **crema de cacao puro** con bebida de almendras y aceite de coco virgen extra o ghee.

Este postre aporta:

- Polifenoles antioxidantes (cacao).
- Grasas de cadena media (aceite de coco), beneficiosas para la digestión.
- Fibra soluble (avena y plátano), que favorece la microbiota intestinal.

Otras opciones:

- Compota casera de manzana o pera con canela.
- Mousse de yogur vegetal con frutos rojos frescos.

“Lo dulce no está solo en el sabor, sino en el modo en que nutrimos lo que amamos” nos recuerda Clara Sánchez.

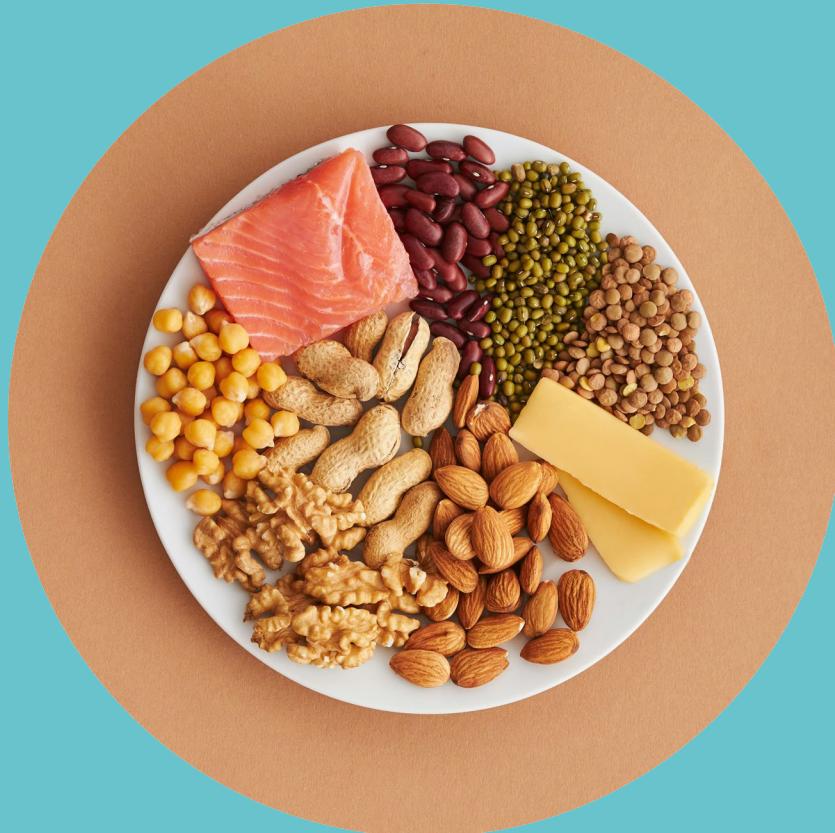
Por eso, elegir mejor es también una forma de autocuidado.

“Lo dulce no está solo en el sabor, sino en el modo en que nutrimos lo que amamos”



LA REGLA DEL 80/20: CUIDARSE TAMBIÉN ES SABER DISFRUTAR

Un exceso puntual no suele causar un brote, pero la suma continua de alcohol,



azúcar, ultraprocesados y mal descanso sí puede afectar a la microbiota y al intestino.

“La regla del 80/20 ayuda a mantener el equilibrio”, concreta la nutricionista. 80% alimentación saludable y 20% disfrute consciente.

Además:

- Dormir lo suficiente.
- Gestionar el estrés.
- Mantener una buena hidratación.

“La regla del 80/20 ayuda a mantener el equilibrio”

El bienestar no depende solo de lo que comemos, sino de cómo vivimos. La Navidad puede disfrutarse sin renunciar a la salud. Elegir ingredientes

naturales, escuchar el cuerpo y mantener hábitos equilibrados nos permite vivir estas fechas con energía, bienestar y armonía.

“No se trata de renunciar, sino de elegir mejor: vivir con psoriasis hoy”



El Dr. Javier Pérez Bootello es dermatólogo especializado en psoriasis, hidradenitis supurativa y otras enfermedades inflamatorias de la piel. Además, cuenta con una amplia experiencia en el diagnóstico y tratamiento del cáncer cutáneo, especialmente mediante cirugía dermatológica avanzada.

Actualmente atiende a sus pacientes en la sede principal del Grupo Pedro Jaén, situada en la calle Serrano, 143, en Madrid, donde ofrece una atención personalizada y enfocada en mejorar la salud y bienestar de la piel.

A lo largo de su carrera, ha sido autor, coautor

y ponente en más de 50 comunicaciones científicas presentadas en congresos nacionales e internacionales de dermatología, principalmente sobre psoriasis y otras enfermedades inmunomedidas. Asimismo, ha contribuido como autor y coautor en múltiples publicaciones científicas indexadas en revistas especializadas en dermatología clínica.

En reconocimiento a su trabajo, fue galardonado con el Premio “Bisturí de Platino” a la mejor comunicación oral de Cirugía Dermatológica durante la 36^a Reunión del Grupo Español de Oncología y Cirugía Cutánea, celebrada en Valencia en 2025.

¿Qué papel juega la alimentación en el control de la psoriasis?

Cada vez existe evidencia más firme sobre el papel de la alimentación en la psoriasis. La alimentación no sustituye

al tratamiento médico, pero puede actuar como un aliado. Recientemente nuestro grupo de investigación ha publicado los resultados de un ensayo clínico en el que observamos que una intervención de 16

semanas basada en dieta mediterránea mejoró de forma importante la psoriasis, incluso sin pérdida de peso y manteniendo las mismas cremas. Aunque hace falta más investigación en esta

dirección, parece que la dieta mediterránea reduce la inflamación y mejora el metabolismo, por lo que funciona como un apoyo terapéutico complementario en pacientes que viven con psoriasis.

“Por primera vez hemos comprobado que una intervención basada en dieta mediterránea puede mejorar de forma significativa la psoriasis en solo 16 semanas, sin cambiar el tratamiento. La alimentación no sustituye a la medicación, pero puede convertirse en un aliado real.”

¿Qué alimentos proinflamatorios conviene evitar, especialmente en estas fechas?

Conviene limitar los ultraprocesados, las carnes rojas y procesadas (embutidos), los azúcares añadidos, las frituras y el exceso de alcohol. Estos patrones favorecen inflamación y empeoran el entorno metabólico. En Navidad la clave no es prohibir, sino reducir porciones, evitar excesos repetidos y equilibrar con elecciones más frescas cuando sea posible.



¿Qué nutrientes o alimentos pueden ayudar a reducir los brotes durante el invierno?

El patrón mediterráneo aporta aceite de oliva virgen extra, frutos secos, pescado azul, frutas y verduras ricas en antioxidantes y legumbres. Además, si es posible siempre hay que priorizar carne blanca (pavo, pollo, conejo) sobre carnes rojas y procesadas; e intentar consumir cereal en su forma integral en lugar de refinado cuando consumamos pan, pasta o arroz. El omega-3, los polifenoles del AOVE y los antioxidantes vegetales actúan sobre vías inflamatorias relevantes. Mantener este patrón en invierno puede reducir la frecuencia y gravedad de los brotes y mejorar el bienestar global.

¿Cómo disfrutar de las comidas navideñas sin afectar a la piel?

No se trata de renunciar sino de comer y disfrutar con sentido común. La dieta mediterránea es una dieta no restrictiva, muy adaptable a nuestro entorno y nuestras costumbres. Se pueden disfrutar platos tradicionales y equilibrar el resto del día con más verdura, fruta o legumbre. Elegir aceite de oliva frente a salsas grasas, priorizar pescado cuando exista opción y moderar alcohol y dulces ya marca la diferencia. No existe un alimento concreto que obre milagros, y no debemos buscar la perfección, sino avanzar hacia un patrón más saludable que podamos mantener en el tiempo y mejorar nuestros hábitos de salud en general.



¿Qué opciones más saludables podemos elegir en cenas navideñas típicas?

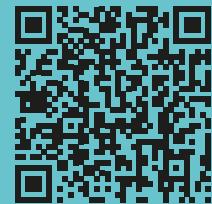
Dentro de menús habituales hay elecciones mediterráneas: mariscos, pescado al horno con AOVE, ensaladas con frutos secos, verduras asadas, hummus como entrante o fruta como postre. Pequeñas sustituciones —AOVE en lugar de mantequillas, raciones moderadas y agua como bebida base— permiten disfrutar sin perder salud.

En caso de que necesites cualquier aclaración o tengas alguna duda estaré encantado de ayudarte.

¿Podrías concretar cuál es el ensayo clínico del que hablas en la primera respuesta?

Me refiero al ensayo MEDIPSO, un ensayo clínico en el que evaluamos el impacto de una intervención intensiva basada en dieta mediterránea en pacientes con psoriasis. En 16 semanas, los participantes que siguieron la intervención mejoraron de forma significativa la gravedad de la enfermedad, sin cambios en el tratamiento tópico. Es uno de los primeros ensayos que muestra un beneficio clínicamente relevante únicamente modificando

la alimentación. Se puede consultar el artículo en



aunque en general es necesario pertenecer a alguna institución sanitaria para poder leer el artículo completo.

“El estrés no causa la psoriasis, pero puede actuar como detonante de brotes. Pequeños cambios, como dormir mejor, bajar la autoexigencia o caminar a diario, pueden marcar una gran diferencia.”

¿Cómo influye el estrés en los brotes de psoriasis y qué estrategias pueden ayudar a controlarlo durante épocas más exigentes como las fiestas?

Aunque el hecho de presentar psoriasis nunca se puede explicar únicamente por el hecho de tener estrés, sí que es cierto que puede actuar como un disparador de brotes en muchas personas con psoriasis, al activar vías inflamatorias que también participan en la enfermedad. En épocas exigentes

emocionalmente, técnicas sencillas como planificar descansos, bajar el nivel de autoexigencia, priorizar sueño y realizar paseos o ejercicio suave ayudan a suavizar esa respuesta.

¿Qué papel juega la microbiota intestinal en la inflamación y el estado de la piel en personas con psoriasis?

La microbiota intestinal participa en la regulación del sistema inmunitario. Cuando su equilibrio se altera, aumenta la inflamación sistémica, lo que puede favorecer el empeoramiento de la afectación cutánea. Las dietas ricas en fibra vegetal, legumbres, frutas, verduras y aceite de oliva —propias del patrón mediterráneo— favorecen una microbiota más diversa y metabólicamente “antiinflamatoria”, mientras que los ultraprocesados hacen lo contrario.

¿Qué importancia tiene mantener un peso saludable en el control de la enfermedad?

El exceso de grasa visceral es metabólicamente activo y produce mediadores inflamatorios similares a los de la psoriasis. Mantener un peso saludable no solo mejora el control de la inflamación, sino que aumenta la probabilidad de que los tratamientos

(tópicos, sistémicos o biológicos) funcionen mejor.

“Mantener un peso saludable no solo reduce la inflamación: también aumenta la probabilidad de que los tratamientos funcionen mejor.”

¿Qué señales nos indican que nuestra alimentación podría estar influyendo negativamente en la psoriasis?

Suele notarse cuando, tras periodos de más alcohol, dulces o comida procesada, la piel empeora en cuestión de días o semanas. Algunas personas también refieren hinchazón, digestiones pesadas o fatiga después de comer. Cuando esto ocurre de forma repetida, puede ser una pista de que la dieta está teniendo un papel y que es el momento de cambiar ciertos hábitos.



MEJORANDO LA VIDA
Y LAS EMOCIONES DE LAS
PERSONAS CON PSORIASIS

Accede a las
mejores
herramientas
de autocuidado para
la PSORIASIS



con el apoyo de Johnson&Johnson

PSOY un programa de apoyo,
formación y **herramientas de auto
cuidado**.

Especialistas en **psicología** y en
psoriasis imparten **talleres
gratuitos online para pacientes
y familiares**.

Disponibles en:



<https://accionpsoriasis.org/psoy/>



Visita la web:



Aportando valor

NOTICIAS

LA FARMACIA COMO ESPACIO DE CONFIANZA EN SALUD CUTÁNEA: CLAVES DE DERMOCOFM25



El Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid (COFM) ha organizado la 5ª edición de DermoCOFM, el congreso de dermofarmacia. El evento, que reunió a profesionales del ámbito farmacéutico y sanitario durante los días 15 y 16 de octubre, ha vuelto a demostrar la **importancia de la farmacia comunitaria como espacio clave en el cuidado de la salud cutánea**.

Desde Acción Psoriasis se ha subrayado el papel de estos encuentros desde la perspectiva de los pacientes dermatológicos. Montserrat Ginés, vicepresidenta de Acción Psoriasis, ha destacado que esta edición *"ha sido un paso más hacia la transformación del servicio dermofarmacéutico, apostando por la innovación, la excelencia profesional y el trabajo colaborativo con otros agentes sanitarios"*.

DermoCOFM25 ofreció más de 30 sesiones —plenarios y talleres prácticos— con un enfoque centrado en el paciente. Se trataron temas fundamentales como:

- La importancia de la adherencia al tratamiento.
- Prevención del cáncer de piel.
- Relación entre alimentación, deporte y salud cutánea.
- Gestión y herramientas emocionales.
- El papel clave de la derivación al médico.

Uno de los momentos más destacados fue la conferencia inaugural del Dr. Raúl de Lucas, jefe del Servicio de Dermatología Pediátrica del Hospital La Paz, quien abordó el impacto emocional, familiar y social de las enfermedades dermatológicas, más allá de los síntomas físicos. Una mirada que comparte totalmente Acción Psoriasis, que lleva años reclamando una visión más amplia de la atención al paciente con enfermedades de la piel. Montserrat Ginés ha añadido que *"es muy importante que la farmacia, que es un espacio de confianza para los pacientes, dedique dos días a debatir aspectos que realmente ponen a la farmacia en la piel del paciente y contribuyen a mejorar su calidad de vida"*.

NOTICIAS

ADERO

RIO

R

TECH

EXOSOMAS, la innovación dermocosmética que llega a la farmacia

Silvia López

Emolientia apuesta para transformar el cuidado de la piel atópica

Gema García Rodríguez

Los dos en uno: clave para coordinar el cuidado de la piel con el ácido hialurónico

Beatrixi Gómez

La s

Nieves



Desde la asociación, también se incidió en la necesidad de estrechar lazos entre farmacias y asociaciones de pacientes, detectando conjuntamente los puntos críticos donde se puede actuar. Algunos de estos aspectos son especialmente relevantes:

- **La adherencia al tratamiento**, una problemática que afecta directamente a los resultados en salud y sobre la que Montse Ginés puso énfasis
- **El abordaje emocional de la patología**, ya que muchas veces se pasa por alto cómo viven realmente los pacientes sus enfermedades.
- **El rol activo del farmacéutico como figura cercana**, de confianza y con capacidad para informar, formar y acompañar a los pacientes en su día a día.

"Es clave que las asociaciones conozcan y trabajen de la mano con las farmacias para crear espacios comunes. La farmacia puede y debe asumir un papel activo en la divulgación y educación sanitaria. No sólo dispensar, sino también acompañar para contribuir a mejorar la calidad de vida del paciente", afirmó Ginés.

El evento contó con una zona expositiva con más de 20 stands donde los congresistas pudieron conocer las últimas novedades del sector, en un entorno colaborativo respaldado por 26 organizaciones.

Con esta edición, DermoCOFM25 refuerza su posición como referente nacional en dermofarmacia, mostrando que la farmacia comunitaria puede ser un aliado estratégico en la mejora de la calidad de vida de los pacientes dermatológicos, cuando se apuesta por el diálogo, la formación y el trabajo conjunto.

NOTICIAS

MÁS SALUD, MENOS RIESGOS: EXPERTOS Y PACIENTES SE UNEN PARA PROMOVER EL DIAGNÓSTICO PRECOZ DE LAS ENFERMEDADES DE LA PIEL

MÁS INFORMACIÓN EN:



La piel es mucho más que una simple cobertura: es un órgano vital que refleja nuestro estado de salud general. Con el objetivo de visibilizar su importancia y fomentar una mayor concienciación social, el Foro Español de Pacientes (FEP) ha organizado el evento **"Más salud, menos riesgos: prevención y diagnóstico precoz de enfermedades de la piel"**, celebrado este martes 21 de octubre en formato híbrido desde el **Hospital Universitario de Cruces**, en Bizkaia.

El encuentro ha reunido a especialistas en dermatología, autoridades sanitarias y representantes de asociaciones de pacientes para abordar enfermedades como la **dermatitis atópica, la urticaria, el vitílico y la psoriasis**, desde un enfoque preventivo, clínico y humano.



UN RECORRIDO POR LA PIEL Y SUS DESAFÍOS

La jornada ha sido inaugurada por figuras clave del ámbito sanitario e institucional, como la Dra. Mariluz Marques, directora gerente del Hospital Universitario Cruces, D. Andoni Lorenzo, presidente del FEP, y representantes de la Academia Española de Dermatología, la Sociedad Española de Medicina Preventiva y el **Gobierno Vasco**.

En las primeras intervenciones, se destacó la necesidad de prestar más atención a la piel como órgano esencial, subrayando la importancia de su cuidado diario, la detección precoz de síntomas y la mejora en el acceso al diagnóstico y tratamiento.

NACE EL FORO PIEL

Uno de los momentos clave de la mañana fue la **presentación oficial del Foro Piel**, una nueva iniciativa del **Foro Español de Pacientes (FEP)** que nace con el objetivo de mejorar de forma transversal la calidad de vida de las personas con enfermedades dermatológicas crónicas en España.

La presentación corrió a cargo de Santiago Alfonso, vicepresidente del FEP y director de Acción Psoriasis, quien subrayó el papel fundamental de la colaboración entre entidades, profesionales y pacientes para lograr un abordaje integral.

DIÁLOGOS DE VALOR: CIENCIA, EXPERIENCIA Y EMPATÍA

La jornada continuó con una serie de diálogos entre especialistas y representantes de pacientes, centrados en cada una de las enfermedades tratadas:

- **Dermatitis atópica:** con la Dra. Elvira Acebo y Jaime Llaneza, presidente de AADA, se abordó el impacto psicosocial de esta afección crónica y las estrategias para vivir mejor con ella.
- **Urticaria:** el Dr. Marc Juliá ofreció una visión clara sobre el diagnóstico y tratamiento de

NOTICIAS

esta afección impredecible y, a menudo, mal comprendida.

- **Vitílico:** la Dra. Rosa Izu y Amaia Fernández, delegada de la Asociación de Vitílico en Bilbao, hablaron de los avances en diagnóstico, el componente emocional y el papel del entorno.
- **Psoriasis:** el Dr. José Luis Díaz y Montserrat Ginés, vicepresidenta de Acción Psoriasis, dialogaron sobre la realidad de vivir con psoriasis, la evolución del tratamiento y cómo esta enfermedad va más allá de la piel.

La clausura estuvo a cargo de **Andoni Lorenzo e Irantzu Muerza**, delegada del FEP en el País Vasco, quienes agradecieron la participación de todos los asistentes y reafirmaron el compromiso del Foro Español de Pacientes con la promoción de una salud dermatológica más accesible, humanizada y centrada en las personas.

ACCIÓN PSORIASIS PARTICIPA EN LA JORNADA "TODO SOBRE TU PIEL"

MÁS INFORMACIÓN EN:



El sábado día 4 de octubre el Parque del Retiro de Madrid se ha convertido en el epicentro de la salud dermatológica con una nueva edición de la jornada *"Todo Sobre Tu Piel"*, organizada por la Fundación Piel Sana de la AEDV. Un evento abierto a la ciudadanía donde profesionales sanitarios, asociaciones de pacientes y entidades colaboradoras han compartido conocimiento, consejos y recursos para cuidar la piel.

Antonio Manfredi, miembro de la junta directiva, y Santiago Alfonso, director de Acción Psoriasis, han estado presentes con un stand informativo, ofreciendo orientación personalizada y materiales divulgativos a pacientes y familias. El programa, celebrado en la Casa de Vacas del Retiro, ha incluido otras mesas como:

- Estética y salud cutánea.
- Hábitos saludables para cuidar la piel.
- El dermatólogo cuida tu piel y tu pelo.
- Mujer y piel, entre otras actividades divulgativas.

La participación de Acción Psoriasis en la jornada *"Todo Sobre Tu Piel"* refuerza su compromiso con la concienciación, el apoyo al paciente y la colaboración con profesionales sanitarios e instituciones. Eventos como este son esenciales para acercar la información científica de forma accesible, combatir el estigma y dar visibilidad a quienes conviven con enfermedades como la psoriasis.



NOTICIAS

JORNADA SOBRE PSORIASIS EN EL HOSPITAL UNIVERSITARIO REINA SOFÍA: ENFOQUE INTEGRAL Y NOVEDADES TERAPÉUTICAS

El miércoles 29 de octubre se celebró en el Hospital Universitario Reina Sofía una jornada sobre psoriasis organizada por el Servicio de Dermatología Médico-Quirúrgica y Venereología.

Este encuentro tuvo como objetivo trasladar una visión actual y realista de la enfermedad, utilizando un lenguaje práctico y accesible para pacientes, familiares y profesionales.



EL PAPEL DE LA COLABORACIÓN INTERDISCIPLINAR.

Uno de los temas más destacados fue la importancia de la colaboración entre dermatólogos, reumatólogos y otros especialistas, un enfoque que permite un manejo más eficaz y completo de los pacientes con psoriasis.

En palabras del Dr. Galán, «a día de hoy, este tipo de actividad está solventado mediante la unidad derma-reuma y el flujo sencillo entre dermatología y otras especialidades como medicina preventiva, infecciosos o digestivo». Este modelo de trabajo coordinado facilita una atención más integral, especialmente en aquellos casos en los que la psoriasis afecta más allá de la piel, como en la artritis psoriásica o en las complicaciones metabólicas.

Entre los contenidos tratados, se abordaron aspectos clave como los cuidados diarios, tratamientos recientes y la preparación para la consulta.

AVANCES TERAPÉUTICOS Y TRATAMIENTO PERSONALIZADO

El Dr. Galán también se refirió a las novedades terapéuticas en el tratamiento de la psoriasis, subrayando la importancia de ver esta patología no solo como una enfermedad cutánea, sino como una enfermedad sistémica con repercusiones que van más allá de la piel.

El uso de medicamentos biológicos y la personalización de los tratamientos son herramientas esenciales en el control de la enfermedad. En cuanto a los avances terapéuticos, mencionó que «existen herramientas terapéuticas novedosas y altamente efectivas en el control de la enfermedad y sus complicaciones». Este enfoque permite a los pacientes llevar una vida casi normal, a pesar de los retos que la psoriasis presenta.

EL RETO DE LA SENSIBILIZACIÓN Y EL ACCESO A INFORMACIÓN FIABLE

Uno de los mayores desafíos, según el Dr. Galán, sigue siendo la sensibilización social y la difusión de información precisa sobre la enfermedad. El Dr. Galán insistió en la importancia de transmitir mensajes claros y promover fuentes fiables de información. Concluyó señalando que, aunque la psoriasis no tenga cura, tiene tratamientos que pueden mejorar la calidad de vida de los pacientes.

NOTICIAS

TÓPICOS EN ACCIÓN: MESA REDONDA PARA TRANSFORMAR EL MANEJO DE LA PSORIASIS



Las oficinas de Almirall en Barcelona acogieron el pasado 19 de noviembre la mesa redonda "Tópicos en Acción", una sesión retransmitida en directo para profesionales de medicina de familia, dermatología y farmacia, centrada en el papel del tratamiento tópico y la importancia de la adherencia en el manejo de la psoriasis. La sesión acabó con 137 médicos y farmacéuticos conectados y con reacciones muy positivas de los asistentes.

El encuentro fue presentado por Elisenda Coll y reunió a un panel multidisciplinar formado por seis expertos: Dr. Miquel Ribera, dermatólogo del Hospital Parc Taulí; Dra. Mar Ballester, médica de familia del CAP Ramón Turró; Sandra Ros, psicóloga del Hospital de la Santa Creu i Sant Pau; Paqui Moreno, farmacéutica comunitaria; Marc Fortes, enfermero y director de la Escuela de Salud del Hospital Sant Joan de Déu; y Montse Ginés, vicepresidenta de Acción Psoriasis.

Durante la sesión, los participantes coincidieron en que la psoriasis continúa infradiagnosticada e infratratada, pese a afectar al 2–4% de la población. El Dr. Ribera recalcó que *"la psoriasis no es solo una enfermedad de la piel, sino una patología sistémica que aumenta el riesgo cardiovascular y requiere un abordaje integral"*. Ballester destacó el papel clave de la atención primaria como puerta de entrada y la necesidad de formación específica para una detección precoz.

Uno de los ejes centrales del debate fue la baja adherencia al tratamiento tópico. Según la encuesta Tópicos en Acción, realizada por Acción Psoriasis a 963 pacientes, solo el 37,7% cumple siempre las indicaciones y un 39% olvida aplicarse el tratamiento de forma ocasional. Marc Fortes advirtió que aceptar esta situación como inevitable "forma parte del problema", mientras que Paqui Moreno subrayó la importancia de mejorar la comunicación entre profesionales para *"generar estrategias comunes y acompañar al paciente"*.

Desde la perspectiva del paciente, Montse Ginés recordó que el 75% quiere participar en la elección del tratamiento y que esta implicación aumenta la adherencia. En la misma línea, Sandra Ros insistió en que validar la experiencia emocional *"no es un gesto de cortesía, sino un factor clínico determinante"*.

El encuentro concluyó con un llamamiento unánime a reforzar la educación sanitaria, permitir la elección de texturas y mejorar la coordinación entre dermatología, atención primaria, enfermería y farmacia. *"Escuchar al paciente es el primer paso para un tratamiento más real y efectivo"*, resumió Ginés al cierre de la sesión.

NOTICIAS

CALIDAD DE VIDA Y EMPODERAMIENTO EN PACIENTES CON PSORIASIS Y ARTRITIS PSORIÁSICA



MÁS INFORMACIÓN EN NUESTRA WEB:



La psoriasis y la artritis psoriásica no solo afectan a la piel y a las articulaciones, sino que también tienen un **impacto en la calidad de vida y el bienestar emocional** de quienes las padecen. Así ha quedado reflejado en un análisis a raíz de los resultados obtenidos de una **encuesta** realizada por **Acción Psoriasis** y en colaboración con **Novartis** dirigida a **pacientes con psoriasis y artritis psoriásica**. El estudio se basa en los resultados de dos cuestionarios: el **DQLI**, que mide la calidad de vida, y el **PURE-4**, que sirve para conocer si la psoriasis ha evolucionado a una artritis psoriásica.

RESULTADOS DQLI

En el cuestionario DLQI participaron 387 personas, con una edad media de 48 años, mayoritariamente con psoriasis. Destaca que un 67% de los pacientes nunca ha sido preguntado por su calidad de vida en la consulta médica, y solo el 15% compartió sus resultados del test; dicha falta de diálogo dificulta una atención más personalizada y centrada en el paciente.

RESULTADOS PURE-4

En el cuestionario PURE-4 participaron 95 pacientes con psoriasis con una media de edad de 47 años. Pudo observarse que un 52% comentó los resultados con su médico y quiso conocer más sobre su enfermedad; esto demuestra el valor que tiene el cuestionario como herramienta de empoderamiento. Gracias a esta iniciativa, en más de un 20% de los casos fue posible derivar a un especialista para tratar la artritis psoriásica, confirmar el diagnóstico y, en algunos casos, iniciar un nuevo tratamiento.

ASPECTOS QUE PUEDEN MEJORAR LA CALIDAD DE VIDA

Los resultados de ambos cuestionarios resaltan aspectos clave de temas emocionales, así como de signos de la enfermedad. En el ámbito emocional, poder mostrar manos y pies, no sentir vergüenza y cuidar la alimentación. En cuanto a los signos de la enfermedad, señalan la reducción de placas en la piel, un picor más leve, menos dolor en las articulaciones, la afectación del cuero cabelludo, las uñas y un menor dolor en las grietas que se forman en la piel.

PSORIASIS SIN LÍMITES: EDUCAR Y EMPODERAR

A raíz de estos resultados, se ha llevado a cabo un encuentro online cuyo objetivo ha sido educar al paciente sobre la conexión entre lo que se ve (piel) y lo que no se ve (articulaciones/impacto emocional). Así como conectar las señales de tu piel con la salud de tus articulaciones.

El encuentro ha contado con **Antonio Manfredi**, paciente y miembro de Acción Psoriasis, quien ha entrevistado al **Dr. Alejandro Muñoz**, reumatólogo del Hospital Universitario Virgen del Rocío.

A lo largo de la sesión se han abordado temas como la **inflamación de las articulaciones en personas con psoriasis**, así como una explicación de conceptos como la entesitis (dolor en el talón) y la rigidez matutina.

La entrevista ha dedicado también un espacio a la calidad de vida, abordando aspectos tan cotidianos como el ejercicio, la gestión del estrés y la sexualidad.

Todo ello con un mensaje clave: **no dejar que la enfermedad defina quién eres**; la psoriasis es más que una enfermedad en la piel.



-  www.accionpsoriasis.org
-  Palomar 40, 08030 Barcelona
-  932 804 622
-  info@accionpsoriasis.org
-  @accionpsoriasis
-  accionpsoriasis
-  @accionpsoriasis_es
-  @accionpsoriasis
-  /accionpsoriasis
-  /accionpsoriasis

Patrocinadores de Acción Psoriasis:

abbvie

almirall

DERCOS

EXPERTO DERMATOLÓGICO EN CABELLO Y CUERO CABELLUDO

Johnson&Johnson

NOVARTIS



Colaboradores



Janssen es ahora
Johnson&Johnson



Nueva identidad.
Mismo propósito

