

CONSEJOS DE OTOÑO



Psoriasis



Otoño: Metas del nuevo curso

El otoño, igual que el nuevo año, nos ofrece un buen momento para plantear nuevas metas y objetivos: hidratarnos de forma diaria, seguir buenos hábitos alimentarios, nuevas rutinas de ejercicio físico, dejar de fumar o evitar el consumo excesivo de alcohol. Siempre objetivos realistas e individuales.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 87

Otoño 2016

- Mantener una rutina de fotoexposición solar controlada para mantener la mejoría conseguida con el sol del verano.
- Con el descenso de las temperaturas, las infecciones vendrán a visitarnos. Es importante evitar el exceso de frío o cambios bruscos de temperatura y promover conductas preventivas.



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



[@accionpsoriasis](https://twitter.com/accionpsoriasis)

