

# PRIMAVERA



# Psoriasis



## Por fin...¡Primavera!

El clima tiene una incidencia importante en la psoriasis. El ambiente frío y seco favorece los brotes y hace que las placas estén más secas y sean más molestas, mientras que normalmente mejora en primavera y verano.

### Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 85

#### Primavera 2016

- **Hidratación:** La hidratación hace la piel más elástica, pica menos, elimina las escamas y facilita la aplicación de las cremas, así como recibir los primeros rayos de sol.
- **Ropa:** Se suda más, lo que puede empeorar la psoriasis. Usa tejidos que absorban la humedad, ropa holgada, ligera y de colores claros para ayudar a minimizar la sudoración.



[www.accionpsoriasis.org](http://www.accionpsoriasis.org)



[www.facebook.com/AccionPsoriasis](https://www.facebook.com/AccionPsoriasis)



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

# POR FIN... ¡PRIMAVERA!

**E**l clima tiene una incidencia importante en la psoriasis. El ambiente frío y seco favorece los brotes y hace que las placas estén más secas y sean más molestas, mientras que normalmente mejora en primavera y verano.

La primavera es la época favorita del año para muchas personas porque el sol y la humedad, combinados con menos estrés, pueden ayudar a aliviar los brotes de la enfermedad. Aquí tenéis unos cuantos consejos de la Dra. María José Alonso, especialista en Dermatología Médico-Quirúrgica en el Hospital de Almería y autora del blog [Dermatología y otras cosas](#).

## HIDRATACIÓN

La hidratación hace la piel más elástica, pica menos, elimina las escamas y facilita la aplicación de las cremas, así como recibir los primeros rayos del sol.

## ALERGIAS PRIMAVERALES

Hacen que se irrite más la piel y el rascado empeora o provoca placas de psoriasis. De ahí que sea necesario en ocasiones tomar antihistamínicos.

## EVITAR PICADURAS DE INSECTOS

Cualquier lesión en la piel puede generar un brote de psoriasis y esto incluye los arañazos y picaduras de insectos. Use manga larga y pantalones para evitarlos, además de repelente de insectos.

## TOMAR EL SOL DE FORMA MODERADA

En lugares con humedad elevada, junto al mar. Evitar quemaduras que actúan como un traumatismo para la piel, empezando con tiempos de exposición cortos y aumentarlos poco a poco.



## FÁRMACOS FOTSENSIBILIZANTES

Algunos medicamentos como los retinoides aumentan la sensibilidad a la luz solar. Pregunta a tu dermatólogo sobre los fármacos que estás recibiendo.

## ROPA

Se suda más, lo que puede empeorar la psoriasis. Usa tejidos que absorban la humedad, ropa holgada, ligera y de colores claros para ayudar a minimizar la sudoración.

Usa zapatos cómodos y lo suficientemente grandes.

## PERDER PESO

Controla el que hayas ganado durante el invierno. El sobrepeso es un factor de riesgo para desarrollar el síndrome metabólico, además de hacer la psoriasis más resistente a los tratamientos.

## LOS PRIMEROS BAÑOS

Son muy recomendables, a menos que tenga grietas o heridas abiertas que puedan infectarse. Cuidado con el cloro de las piscinas, puede causar irritación y reseca aún más la piel.