

COMORBILIDADES



Psoriasis



Enfermedades relacionadas con la psoriasis: comorbilidades

Las personas con enfermedad psoriásica tienen más riesgo de desarrollar otras patologías, también conocidas como comorbilidades. Entre ellas, están las enfermedades cardiovasculares, la depresión y el sobrepeso. Tener más riesgo no significa que vayamos a desarrollarlas, pero estar informados será importante para saber cuáles son estas enfermedades y qué se puede hacer para prevenirlas.

Artículo publicado en la Revista Psoriasis nº 89

Primavera 2017

- “El sistema inmune es el que no defiende de las agresiones tanto externas como internas, como podría ser una infección.”
- “Será, por tanto, de gran importancia abordar la enfermedad psoriásica, teniendo en cuenta las comorbilidades que ya se han manifestado y aplicando aquellos métodos y estrategias para prevenir las que pueden ser un riesgo, aunque sea remoto”



www.accionpsoriasis.org



www.facebook.com/AccionPsoriasis



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

ENFERMEDADES RELACIONADAS CON LA PSORIASIS: COMORBILIDADES

Las personas con enfermedad psoriásica tienen más riesgo de desarrollar otras patologías, también conocidas como comorbilidades. Entre ellas, están las enfermedades cardiovasculares, la depresión y el sobrepeso. Tener más riesgo no significa que vayamos a desarrollarlas, pero estar informados será importante para saber cuáles son estas enfermedades y qué se puede hacer para prevenirlas. Es clave, pues, usar esta información como una ventaja y seguir unos buenos hábitos de salud que nos ayuden a evitar la aparición de estas patologías. En este artículo, elaborado por **Mont Gálvez**, enfermera de Acción Psoriasis, explicamos qué son las comorbilidades asociadas a la enfermedad psoriásica, cuáles son, qué riesgo comportan y ofrecemos pautas para prevenirlas.

¿Es la psoriasis una enfermedad únicamente dermatológica que en algunos casos afecta a las articulaciones? La respuesta es no.

La psoriasis es una enfermedad sistémica que afecta a todo el organismo y su origen es el sistema inmune.

El sistema inmune es el que nos defiende de las agresiones tanto externas como internas, como podría ser una infección. Esta defensa se activa a través de la inflamación, entre otros mecanismos. En el caso de la enfermedad psoriásica (psoriasis y artritis psoriásica), así como ocurre con otras enfermedades inflamatorias autoinmunes, dicha respuesta es errónea, activando reacciones de inflamación donde no se necesitan. En el caso de la psoriasis, en la piel, y en el de la artritis, en las articulaciones.

¿Cuáles son estas enfermedades que se asocian a la psoriasis?

Síndrome Metabólico

Engloba una serie de trastornos o factores que ponen en riesgo la salud cardiovascular. Estos trastornos son la hipertensión, la hiperglucemia (glucosa en sangre elevada), Triglicéridos en sangre elevados, niveles bajos de HDL (colesterol bueno) y exceso de grasa en la zona abdominal, o lo que es lo mismo, circunferencia abdominal superior a 100cm para hombres y 90 para mujeres. Se ha demostrado que un 40% de las personas con enfermedad psoriásica presenta Síndrome Metabólico, siendo las mujeres más propensas y teniendo un mayor riesgo las personas con Artritis psoriásica severa.



Conociendo esta implicación de la enfermedad psoriásica en el conjunto de los tejidos del cuerpo, se ha observado, en diferentes estudios clínicos, la relación de dicho trastorno con otras enfermedades, donde coincide la inflamación como mecanismo detonador. **A estas enfermedades relacionadas con la enfermedad psoriásica se les llama comorbilidades y los pacientes con psoriasis y/o artritis psoriásica tienen más posibilidades de tenerlas que el resto de la población.**

Será, por tanto, de gran importancia abordar la enfermedad psoriásica, teniendo en cuenta las comorbilidades que ya se han manifestado y aplicando aquellos métodos y estrategias para prevenir las que pueden ser un riesgo, aunque sea remoto.

Comorbilidades

Sobrepeso	19%
Ansiedad	17%
Hipertensión arterial	10%
Depresión	6%
Diabetes	3%
Problemas cardiovasculares	3%
Enfermedad hepática	2%
Osteoporosis	1%
Colitis ulcerosa	1%
Cáncer de piel u otros	1%
Enfermedad renal	1%
Enfermedad de Crohn	1%

Presencia de las distintas comorbilidades en los pacientes con psoriasis que participaron en el estudio IMPAS (Impacto de la Psoriasis y sus Comorbilidades en la Calidad de Vida), realizado, en 2016, a 1.209 pacientes españoles, fruto de la colaboración de Acción Psoriasis con Abbvie

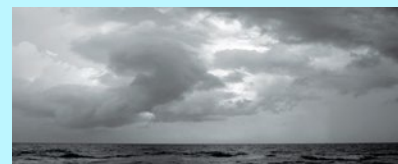
Obesidad y sobrepeso



Se definen como la acumulación excesiva o anormal de grasa perjudicial para la salud.

Las personas con psoriasis son más propensas a ser obesas respecto al resto de la población. Un estudio demostró que tener psoriasis en la infancia aumentaba el riesgo de tener, además, obesidad en la edad adulta. También se pudo estudiar el riesgo a desarrollar artritis psoriásica si en la adolescencia existía sobrepeso. Por otro lado, se ha podido evidenciar una mejora de la enfermedad psoriásica y un aumento de la eficacia de los tratamientos si se restablece un peso adecuado.

Depresión y ansiedad



La enfermedad psoriásica afecta, tanto a los aspectos físicos como a los psicológicos (autoestima y autoconcepto) y sociales (rechazo y aislamiento). Los trastornos más corrientes son la ansiedad y la depresión, siendo la depresión más común en las personas con afectación articular. En un estudio, se observó que un 36,6% de la personas con artritis psoriásica presentaban ansiedad y un 22,2% depresión. Entre los que tenían psoriasis, fue el 24,4% que tenían ansiedad y un 9,6% depresión. Será, por tanto, el tratamiento y el buen control de la enfermedad psoriásica, desde un punto de vista multidisciplinar, un factor positivo que reducirá el riesgo de dichos trastornos.

Diabetes

La Diabetes es un grupo de enfermedades donde existe el aumento de los niveles de glucosa en sangre. La Diabetes tipo 2 está relacionada con una situación de inflamación sistémica, hecho que influirá en la correcta utilización y función de la insulina. Esta inflamación también se da en la enfermedad psoriásica. Estudios han demostrado que las personas con psoriasis y artritis psoriásica tienen un riesgo mayor a tener Diabetes tipo 2, un 30% más propensos en el caso de psoriasis severa.

Enfermedades cardiovasculares



Comprenden una serie de trastornos del corazón y de los vasos sanguíneos, como la hipertensión arterial, cardiopatías, enfermedades cerebrovasculares o vasculares periféricas, entre otras. Hay diferentes estudios clínicos que han relacionado la enfermedad psoriásica con un mayor riesgo de enfermedad cardiovascular, especialmente en las personas con psoriasis severa, presentándose con una incidencia de un 3%. El buen control de la enfermedad psoriásica reduce el riesgo cardiovascular.

Cáncer

Son un conjunto de enfermedades que se caracterizan por el crecimiento descontrolado de células erróneas. Un estudio recientemente publicado corroboró que el cáncer es una enfermedad que **puede asociarse, en un riesgo muy bajo, a personas con enfermedad psoriásica**. Dicho estudio evidenció que las personas con psoriasis tenían una incidencia de cáncer de piel no melanoma, melanoma y linfoma de un 0,64, 0,05 y 0,17 por cada 1000 personas respectivamente. Esto representa entre un 3 y un 7 % más de probabilidades de padecer cáncer respecto a las personas que no tienen psoriasis y artritis psoriásica. También se observó que el uso de los tratamientos para la psoriasis no aumentaba el riesgo de manera significativa.

Enfermedad inflamatoria intestinal

Comprende tanto la enfermedad de Crohn, como la colitis ulcerosa. Ambas se caracterizan por la inflamación del revestimiento interno del tracto digestivo, responsable de la digestión, absorción y excreción. La psoriasis, la artritis psoriásica y las enfermedades inflamatorias intestinales comparten genes responsables del proceso inflamatorio. Se ha observado que un 10% de las personas con psoriasis puede desarrollar alguna de las enfermedades intestinales inflamatorias, como la Enfermedad de Crohn o la Colitis Ulcerosa. Será, pues, de gran importancia saber detectar síntomas digestivos relacionados con dichas enfermedades, como por ejemplo, diarrea de larga duración, dolor abdominal, pérdida de peso injustificado, sangre en las heces y la derivación, por parte del dermatólogo, al especialista digestivo para la detección precoz de éstas.



Otras comorbilidades

Uveítis: Es la inflamación de la capa media del ojo. La causa puede ser muy variada, desde una infección a un origen autoinmune. Existe un tipo de uveítis que se ha relacionado con las enfermedades reumáticas. Y un estudio reciente concluye que un 7% de las personas con Artritis Psoriásica podrán desarrollar uveítis.

Enfermedades del hígado: La enfermedad hepática grasa no alcohólica es un trastorno del hígado, donde se observa un gran acúmulo de grasa y el motivo no está relacionado con el consumo de alcohol. Este trastorno está muy relacionado con el Síndrome Metabólico. Se ha observado en algunos estudios clínicos de muestras no muy grandes, que existe una relación entre dicho trastorno y la enfermedad psoriásica, sobretodo en la moderada y severa, aunque sería conveniente realizar estudios con muestras mayores.

Osteoporosis: La osteopenia es la disminución de la densidad mineral ósea, siendo la osteoporosis una disminución mayor y un aumento de la fragilidad del riesgo de fracturas. Un pequeño estudio mostró que un 60% de las personas con enfermedad psoriásica presentaban una osteopenia y un 18% una osteoporosis. Incluso se verificó que el hecho de tener artritis psoriásica no aumentaba dicho riesgo y que el trastorno era más común en hombres que en mujeres, al contrario que en la población en general. Se observó que el componente inflamatorio de ambos trastornos era el punto en común.

Enfermedad del riñón: Estas pueden tener orígenes distintos, por ejemplo, por enfermedad del corazón. Se ha observado un vínculo entre las personas con enfermedad psoriásica y trastornos del riñón, sobre todo relacionado con aquellos que toman tratamientos sistémicos a largo plazo. Se hará imprescindible el control de una óptima función renal por parte del especialista.

Migrañas: Son un tipo de dolor de cabeza o cefalea, que puede ir acompañado de náuseas, vértigos, sensibilidad a la luz y a los sonidos. Se ha observado que las personas con enfermedad psoriásica son más propensas a tener migrañas, aunque no se ha determinado aún de qué tipo.

Disminución de la capacidad auditiva: Un pequeño estudio demostró que las personas con artritis psoriásica tenían más tendencia a perder capacidad auditiva y a presentar alteraciones del equilibrio.

Recomendaciones generales



La enfermedad psoriásica no es un trastorno aislado de la piel o las articulaciones, sino que es de carácter sistémico. Es una característica de vida que debe hacer a las personas que conviven con ella más empoderadas en su salud. Personas capaces de poder observarse de una manera global y estar más atentas a las comorbilidades que padecen. Será, así mismo, muy importante, que los profesionales de salud que los acompañen, tengan esta misma visión. Una visión completa de la persona, donde poder atender a las alteraciones físicas, psico-emocionales y sociales.

La recomendación principal es la de atenderse así mismo en todos los sentidos. Otras que se proponen, igualmente importantes son:

– Alimentación saludable

(leer artículo [Dieta equilibrada para la Psoriasis](#). Revista Psoriasis n°81):

- Consumo de vegetales en todas las comidas, de proximidad y temporada
- Comer de 2 a 3 piezas de frutas al día, de proximidad y temporada
- Prevalecer el consumo de pescado por encima del de carne (se incluye las carnes rojas y blancas)
- Ingesta de frutos secos y semillas
- Preferir pan, pasta, arroz y todos aquellos alimentos que provienen de harinas, en su formato integral en vez de refinados
- Disminuir hasta evitar los alimentos excesivamente grasosos y azucarados
- Evitar la sal, el alcohol, y los excitantes

– No fumar, ni consumir drogas

(ver artículo [Hábitos tóxicos](#). Revista Psoriasis n° 82)

– Actividad física diaria, dentro de las limitaciones de cada uno

(ver artículo [El deporte, un aliado con beneficios físicos y emocionales](#). Revista Psoriasis n° 82)

– Tomar el sol, siempre con **protección solar** y evitando las horas de máxima irradiación

(leer artículo [Decálogo para el verano. Broncearse saludablemente](#). Web Acción Psoriasis).

– Seguir las recomendaciones de su enfermera, médico o especialista a la hora de seguir el tratamiento

– No automedicarse, siempre consultar con el profesional sanitario

– Gestionar el estrés realizando actividades de ocio y al aire libre

(ver artículo [Estrés. ¿Qué puedo hacer yo?](#). Revista Psoriasis n°79)

– Dedicarse un tiempo a diario para uno mismo

– Realizarse controles rutinarios con su enfermera, médico o especialista

– Consultar la aparición de cualquier tipo de síntoma con su enfermera, médico o especialista

Artículo elaborado por Mont Gálvez, a partir de la siguiente bibliografía:

- NPF, [Enfermedades asociadas con la enfermedad psoriásica](#)

- Asgari MM1, Ray GT2, Geier JL3, Quesenberry CP2, [Malignancy rates in a large cohort of patients with systemically treated psoriasis in a managed care population](#), J Am Acad Dermatol. 2016.

- Saleem MD1, Kesty C2, Feldman SR3, [Relative versus absolute risk of comorbidities in patients with psoriasis](#). J Am Acad Dermatol. 2016.