

---

# Claves para un mejor control de la Psoriasis

---

**LUIS ROJAS MARCOS**



Luis Rojas Marcos (psiquiatra), con un discurso claro, examina, en este libro, las herramientas más útiles para motivar a los pacientes de psoriasis a cumplir el tratamiento. Todos los socios de Acción Psoriasis reciben un ejemplar en su casa. Si quieres información sobre cómo asociarte y tener acceso al libro completo, clica [AQUÍ](#)

## ÍNDICE

Prólogo	06
Introducción	08
Forjar el compromiso con el paciente	09
Establecer una buena comunicación	11
Conocer el perfil psicológico y la actitud del paciente hacia la enfermedad	14
El tratamiento: una decisión compartida	16
Seguimiento y grupos de autoayuda	18
Apoyo psicológico simultáneo	20
Favorecer el centro de control interno	23
Fomentar el pensamiento positivo	25
Diversificar actividades físicas, mentales y sociales	27
Labor de todos	30
Referencias	30
Hablan los pacientes	31
Vídeos para mejorar la aplicación de los tratamientos	34

## **PRÓLOGO**

### **La hora de Compartir**

Este libro es mucho más que una publicación científica donde el lector puede encontrar argumentos que le permitan afrontar una enfermedad crónica con equilibrio y capacidad de respuesta.

Es, sobre todo, una herramienta para fomentar la transversalidad en la toma de decisiones, de modo que todos encontremos un lugar de encuentro y debate, con independencia de cuál sea nuestra posición en este círculo; desde afectados a profesionales sanitarios, pasando por la industria farmacéutica.

Consideramos que la sociedad actual nos demanda a todos enfoques más abiertos y plurales para abordar la totalidad de elementos que rodean a una persona afectada por una enfermedad crónica. A partir de esta idea, cada cual debe colocar entre sus prioridades este ejercicio de acercamiento, especialmente en estos tiempos de crisis; porque un afectado encontrará un camino de curación y calidad de vida mucho más rápidamente. Y eso nos conviene a todos, incluidos los responsables sanitarios.

Además, estamos ante un escenario donde es importante reconocer que no todos somos iguales ni practicamos el mismo estilo de vida, por lo que no pueden darse soluciones médico-farmacológicas iguales, sencillamente porque sólo ayudan al segmento de la población más autodisciplinada y provocan la desmotivación del resto. Es posible cambiar esta inercia.

Por lo tanto, el profesor Rojas Marcos nos pone frente a una guía donde, por encima de la cuestión científica, está la humana; y, a partir de ahí, el sentimiento, la actitud y el compromiso, que nos permita compartir y asumir la decisión que se tome para afrontar el problema al que nos enfrentemos.

Nos queda mucho camino por recorrer, pero el profesor Rojas Marcos, a quien nunca terminaremos de agradecer su esfuerzo de divulgación y entrega por la medicina social, en el más amplio sentido de la palabra, nos ofrece aquí una singular manera de mirarnos a nosotros mismos, reconocernos y disfrutar de la libertad de plantear y compartir soluciones.

Hombres y mujeres libres, para ser más libres y comprometidos con el futuro, también en Salud.

No nos queda más que agradecer su trabajo y apoyo a quienes han hecho posible que esta edición tan especial viera la luz. Especialmente a Leo Pharma, que nos puso a todos frente al reto y se ocupó de llevarlo a buen puerto.

Juana María del Molino Jover  
Presidenta de Acción Psoriasis

José Carlos Moreno Giménez  
Presidente de la Academia  
Española de Dermatología y Venereología

# INTRODUCCIÓN

Pocas adversidades provocan en las personas sentimientos tan intensos de incertidumbre, temor y vulnerabilidad como las enfermedades. Y dentro del mundo de las enfermedades, las dolencias crónicas son las más angustiantes. Este es el caso de la psoriasis; la enfermedad crónica de la piel caracterizada por placas en forma de manchas rojas elevadas, cubiertas de escamas, que producen picor, y a veces, dolor, hinchazón y calentamiento. Estas lesiones pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo, aunque suelen localizarse en los codos, las rodillas, el cuero cabelludo, la cara, las palmas de las manos y las plantas de los pies. Al manifestarse de forma llamativa en la piel, la psoriasis a menudo plantea un reto a la autoestima, las relaciones afectivas y las actividades sociales del paciente, y es generador de estrés.

La causa exacta de la psoriasis se desconoce. Se sabe que está relacionada con una alteración del sistema inmunológico que provoca un exceso de producción de las células cutáneas encargadas de reponer las capas de piel. La psoriasis tiene un componente genético importante. De hecho, se ha identificado un gen que influye directamente en la aparición de la enfermedad. Otros factores que parecen influir en el curso de la enfermedad son las infecciones crónicas, el estrés, y ciertos aspectos del estilo de vida como el consumo excesivo de alcohol, los trastornos de la alimentación y las quemaduras solares.

La psoriasis afecta aproximadamente al 1,4 por 100 de la de la población de España. Los efectos físicos, psicológicos y sociales de la psoriasis plantean un enorme reto al estado de ánimo y la calidad de vida de quienes la padecen y, frecuentemente, también de sus seres queridos. La psoriasis tiene el potencial de debilitar, frustrar, deprimir, desesperar, aislar y socavar el entusiasmo de los afectados incluso para realizar las actividades gratificantes cotidianas. Para no pocos, las lesiones, tan molestas como visibles, se convierten en una obsesión, en la prioridad absoluta de su vida, antes que dormir, comer o relacionarse con los demás.

Pese a contar en la actualidad con tratamientos tópicos y sistémicos muy potentes y eficaces, demasiados afectados por esta dolencia carecen o pierden la motivación para luchar contra la enfermedad. Concretamente, se calcula que en España el 85 por 100 de los pacientes diagnosticados de psoriasis no cumplen con el tratamiento.

Las enfermedades crónicas que no son tratadas activamente, además de arruinar la vida de millones de personas, son extraordinariamente costosas para la sociedad. Por tanto, entender las causas de la baja adherencia al tratamiento y desarrollar estrategias para neutralizarlas es labor de todos; una labor que verdaderamente proporciona enormes beneficios a los pacientes, a los profesionales de la medicina y a la sociedad en general.

A continuación, examino las herramientas más útiles para motivar a los afectados de psoriasis a cumplir el tratamiento. Sin duda, la herramienta principal es la alianza terapéutica. Este pacto, en gran medida implícito, entre médico y paciente se forja de los ingredientes curativos de la propia relación entre ambos. El cimiento indispensable de esta alianza es la comunicación. Pero la comunicación a la que me refiero no se limita a un intercambio de información, sino que es mucho más. Es un arte de palabras, sentimientos, actitudes y compromisos cuya meta común es vencer la enfermedad.

Una vez que se establece la alianza terapéutica, el dermatólogo, médico y profesional sanitario puede usar una serie de estrategias y prácticas, de probada eficacia, para fortalecer la motivación del paciente a vencer la enfermedad. Unas pautas tienen como objetivo eliminar los obstáculos prácticos que interfieren con la adhesión al tratamiento, otras se centran en fortalecer los factores psicológicos que alimentan en el paciente el entusiasmo, la confianza y el espíritu de lucha.

## **FORJAR EL COMPROMISO CON EL PACIENTE**

En momentos de peligro, de dolor o de adversidad que no entendemos, confiar en una persona con conocimiento y autoridad que pensamos puede ayudarnos es una tendencia humana natural que ya empieza a desarrollarse en los primeros meses de vida. Ante las amenazas que nos hacen sentirnos vulnerables o indefensos, todos buscamos personas que nos guíen y nos aconsejen, nos faciliten una respuesta al por qué de lo que nos aflige y nos receten remedios eficaces. La comprensión de los expertos, unida a la orientación y la acción, llena en nosotros ese incómodo vacío que crea la incertidumbre, y calma el temor que nos provocan las cábalas agoreras que casi siempre invaden nuestra mente.

La relación entre médico y enfermo es una herramienta curativa insustituible. Saber desarrollarla y aplicarla con fines terapéuticos es un componente básico de la



*“Las decisiones que toman conjuntamente doctores y pacientes son una consecuencia lógica del mayor conocimiento general sobre temas de salud y enfermedad de la población y de la creciente importancia que la sociedad le da a la libre elección y al consentimiento informado en el terreno de la asistencia sanitaria”*

El profesor Rojas Marcos, con un discurso claro y comprensible, examina las herramientas más útiles para motivar a los afectados de psoriasis a cumplir el tratamiento, y a los profesionales de la salud, les facilita pautas y claves para aumentar la compli- cidad del enfermo de psoriasis y su médico, con la finalidad de avanzar en el control de la enfermedad.

Octubre 2012 H3DBLI1B108

Luis Rojas Marcos es profesor de Psiquiatría de New York University. Ha sido presiden- te ejecutivo del Sistema de Sanidad y Hospitales Públicos de Nueva York (1995-2002).

Ayudando a las *personas* que viven con psoriasis.

