

Estilo y comodidad:

Consejos para tu armario

Vivir con **psoriasis pustulosa generalizada (PPG)** puede implicar algunos cambios en tu estilo de vida, y **encontrar ropa adecuada** que no agrave tus síntomas es un aspecto clave. Es posible que ya tengas una idea de lo que te funciona, o podrías estar explorando las opciones de prendas que mejor se adaptan a tus necesidades.

Dado que la PPG afecta a cada persona de manera diferente, esta guía ha sido creada con la participación de personas que conviven con la PPG **para ayudarte a encontrar las opciones de ropa que mejor se adapten a ti.**



¿Qué tipo de tejidos debo buscar?¹⁻⁴



Tejidos recomendados¹⁻⁴

Busca tejidos naturales que sean suaves, transpirables, absorbentes del sudor y agradables sobre la piel.

Algunos ejemplos:



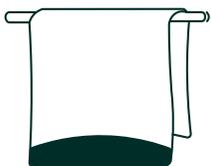
Algodón (preferiblemente orgánico)

Permite una circulación de aire suficiente que te mantiene fresco, es duradero y absorbe de manera excelente la humedad.



Bambú

Es un material de alta calidad, absorbente, transpirable y muy suave. Además, es muy higiénico y excelente para la protección solar.



Lino

Es ligero y transpira de forma natural, ya que no se pega al cuerpo y permite mantenerte fresco. También absorbe la humedad.



Tejidos a evitar¹⁻⁴

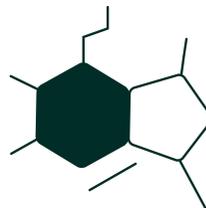
Trata de evitar los tejidos que pueden dañar o tirar de la piel, o que atrapan el calor y te hacen sudar (no transpirables).

Algunos ejemplos:



Lana

Puede ser irritante y causar picor.



Tejidos sintéticos, por ejemplo

- Rayón
- Nylon
- Poliéster

Trata de evitar la ropa teñida, ya que los tintes pueden contener sustancias químicas que pueden irritar la piel y empeorar tus síntomas.



El armario de la PPG

Al elegir la ropa con PPG, hay otros factores aparte del material que quizá querrías considerar, por ejemplo, cómo la ropa se ajusta a tu cuerpo y cómo adaptarte a los cambios estacionales.¹⁻²

En el **armario de la PPG** encontrarás consejos útiles de otras personas que conviven con la enfermedad para ayudarte a encontrar las mejores opciones de ropa.



Ropa holgada

La ropa ajustada o ceñida puede pegarse a la piel e irritarla. Prueba ropa holgada, que te permita estar lo más cómodo posible.¹



Ropa de color oscuro

Si tienes lesiones que tienden a sangrar, las telas negras o de colores oscuros pueden ser una buena opción.⁶



Ropa deportiva

Elige ropa deportiva cuidadosamente, ya que podrías sudar. Elige ropa hecha de fibras naturales que absorben la humedad. Esto incluye el lino o el algodón.^{1,3}



Ropa de invierno

Durante los meses de invierno, vístete con capas de algodón para mantenerte caliente.⁷



Ropa a capas

Si llevas un material que agrava tus síntomas, considera usar una prenda debajo como una camiseta de algodón o ropa interior larga para proteger la piel.⁵



Calzado cómodo y transpirable

Los zapatos ajustados o incómodos que rozan la piel o hacen sudar los pies pueden ser irritantes. Para evitar la irritación en la piel usa calcetines de algodón.^{1,5}



Ropa de manga larga

Utiliza ropa de manga larga y sombreros para proteger la piel del sol, ya que las quemaduras, aunque leves, pueden ser un desencadenante de brotes o empeorar la psoriasis.¹

"Tiene que ser suave, preferiblemente negro para que puedas lavarlo rápidamente y no te preocupes por las manchas".

- Persona que convive con la PPG.



Consejos de lavandería



Lava la ropa después de cada uso ¹:

La ropa puede parecer limpia, pero estar cubierta de suciedad y contaminantes.⁸



Utiliza detergentes sin fragancias:

Los detergentes sin fragancia te pueden ayudar a evitar químicos que causarían un brote.¹



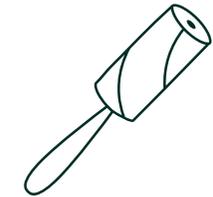
Lava la ropa nueva:

Siempre lava la ropa nueva antes de usarla, ya que puede contener sustancias químicas y suciedad que pueden causar picor.⁸



Usa secadora (si es posible) para secar tu ropa:

Secar la ropa en secadora puede hacerla más suave.¹⁰



Elimina las escamas de piel:

Usa un rodillo de pelusa para ayudar a eliminarlas de la ropa.⁹

Estas son algunas recomendaciones. Consulta a tu médico, dermatólogo o enfermera para obtener más información sobre la ropa.

Trata de encontrar el estilo de ropa que encaje mejor con tus necesidades. Lo que funciona para ti, puede no funcionar para otra persona. Prueba estos consejos, mantén aquellos que te resulten útiles, y explora marcas que fabriquen ropa específicamente para personas con psoriasis.

Referencias:

1. WebMD. Psoriasis: Tips for clothing and bedding. Disponible en: <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-clothing-bedding>. Accedido: Octubre 2024.
2. Healthline. How to prepare for seasonal changes if you have psoriasis. Disponible en: <https://www.healthline.com/health/psoriasis/seasons>. Accedido: Octubre 2024.
3. Thompson Tee. 8 sweat-resistant and sweat-absorbing fabrics explained. Disponible en: <https://thompsonstee.com/blog/sweat-blocking-materials-explained-choose-the-best-option-for-your-underarm-sweating/>. Accedido: Octubre 2024.
4. SOLBARI. Psoriasis clothing: is it worth the money? Disponible en: <https://www.solbari.com/blogs/solbari-blog/psoriasis-clothing-is-it-worth-the-money>. Accedido: Octubre 2024.
5. WebMD. What to know about clothing and psoriasis care. Disponible en: <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/features/how-clothing-affects-psoriasis>. Accedido: Octubre 2024.
6. MyPsoriasisTeam. Clothing for Psoriasis: What To Know About Fabrics and Sleeves. Disponible en: <https://www.mypsoriasissteam.com/resources/clothing-for-psoriasis-what-to-know-about-fabrics-and-sleeves>. Accedido: Octubre 2024.
7. WebMD. Psoriasis in fall and winter: 7 answers to frequently asked questions. Disponible en: <https://www.webmd.com/skin-problems-and-treatments/psoriasis/psoriasis-fall-winter>. Accedido: Octubre 2024.
8. Ariel. How to wash brand new clothing. Disponible en: <https://www.ariel.co.uk/en-gb/how-to-wash/laundry-tips/how-to-wash-brand-new-clothing>. Accedido: Octubre 2024.
9. National Psoriasis Foundation. Fashion forward. Disponible en: <https://www.psoriasis.org/advance/fashion-forward-psoriasis-fabric-clothes/>. Accedido: Octubre 2024.
10. Hoover. Why should you keep using your tumble dryer this summer. Disponible en: https://www.hoover-home.com/en_GB/blog/tumble-drying-your-clothes-during-summer/#:~:text=Thanks%20to%20the%20action%20of,to%20air%20pollution%20and%20allergens. Accedido: Octubre 2024.