

## DERMATOLOGÍA

## TESTIMONIOS



Pilar Brande

AFECTADA DE PSORIASIS

A Pilar le diagnosticaron la psoriasis con 22 años y desde entonces ha seguido los distintos tratamientos que le han mandado de manera rigurosa. "Intento combatir los síntomas con una alimentación basada en frutas y verduras, haciendo deporte, evitando el sobrepeso y usando cremas. Sin embargo, mi mejor terapia es la humedad que hay junto al mar".



Antonio Manfredi

AFECTADO DE PSORIASIS DESDE LOS CUATRO AÑOS

"Hace tiempo que decidí que mi vida no iba a cambiar por tener psoriasis". Así de contundente se muestra Antonio, quien subraya la necesidad de una sobrehigiene. Además, apunta que en invierno aumentan algunos síntomas como la rigidez de sus articulaciones o los procesos de picor. "El abuso de las calefacciones hace que el ambiente se reseque y se irrite la piel".

# En invierno aumentan los casos de trastornos circulatorios cutáneos

En esta estación se produce una deshidratación de la piel como consecuencia de las bajas temperaturas, la calefacción y el descuido de la protección solar • La Academia Española de Dermatología aconseja sobre su cuidado en este periodo

## Carmen Galán

Empiezan a bajar los termómetros en todos los puntos del país y este cambio de temperatura no pasa desapercibido por la piel. El frío, el viento y la deshidratación originan o acentúan problemas como la sequedad, las rojeces, la tirantez o el aumento de la cuperosis.

El doctor José Carlos Moreno, presidente de la Academia Española de Dermatología (AEDV) y jefe de Servicio de Dermatología del Hospital Reina Sofía de Córdoba, señala que los "principales problemas de la piel en invierno están derivados del frío y traen como consecuencia una deshidratación, que aumenta los trastornos circulatorios cutáneos". Entre los factores desencadenantes el experto añade a las bajas temperaturas la influencia de la calefacción y el descuido de la protección solar. "Tenemos la impresión de que sólo hay que ponerse protección para ir a la piscina o la playa y hay que protegerse

aunque esté nublado y llueva", apunta el dermatólogo, quien advierte que la fotoprotección es una medida, pero "que ni es la única, ni es por sí sola suficiente. También hay que usar protección de tipo físico, como sombreros".

Una serie de factores que hacen que ciertas enfermedades, como la psoriasis, la dermatitis atópica, el acné o la caída del cabello, empeoren en esta época del año. Es el caso de Antonio Manfredi, quien padece psoriasis desde los cuatro años y empeora claramente con la llegada del invierno.

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria de la piel y, ocasio-

nalmente, de las articulaciones, que sigue un curso crónico, con exacerbaciones y remisiones, sin ser contagiosa. Afecta al 2% de la población y suele aparecer entre los 15 y 35 años, aunque también afecta a niños y a personas mayores. "La enfermedad no es hereditaria, pero hay una predisposición genética para padecerla, y un tercio de los afectados tiene familiares directos con psoriasis", según datos de la asociación Acción Psoriasis. Además, en el 30% de las ocasiones esta patología viene acompañada de artritis psoriásica, añadiendo inflamación y dolor en las articulaciones.

Antonio está dentro de este porcentaje de la población y con la llegada del frío ve como sus problemas se duplican. "En invierno aumentan la rigidez de mis articulaciones y los procesos de picor. El abuso de las calefacciones hace que el ambiente se reseque y se me irrite la piel". Entre los cuidados especiales en esta época del año Manfredi apunta

que "hay que abrigarse bien y evitar cualquier otra enfermedad que pueda complicarte la psoriasis". A los que añade la necesidad de tener una sobrehigiene: "sobre todo en las zonas húmedas y los oídos. En mi caso dejé de afeitarme porque la irritación o cualquier corte empeoraba mi enfermedad". Sin embargo, esta patología no supone ninguna barrera para él. "Hace tiempo que decidí que mi vida no iba a cambiar por tener esta enfermedad y hoy forma parte de mi esencia".

En el caso de Pilar Brande la humedad es su mejor aliada. "Padezco psoriasis desde los 22 años

y hoy día la tengo totalmente controlada porque llevo los tratamientos a raja tabla. Sin embargo, el frío empeora mis síntomas, los cuales intento combatir con una alimentación rica en frutas y verduras, haciendo deporte, evitando el sobrepeso y utilizando cremas". Unas medidas a las que suma la mejoría que siente cuando va al mar. "Mejoro por la humedad que hay en la playa, independientemente de la estación".

Los expertos también señalan la importancia de evitar el envejecimiento de la piel. "Hoy día mucho de los protectores solares traen un poco de color para evitar tener que usar varios productos. Su aplicación debe realizarse en la cara, el escote y el dorso de las manos y con ellos evitaremos las manchas y el envejecimiento de la piel", apunta la doctora Virtudes Ruiz, miembro de la Sociedad Española de Medicina y Cirugía Cosmética. Entre las recomendaciones para tener una piel sana la especialista destaca usar protección, aplicarse una buena crema hidratante e hidratarse por dentro a través de tratamientos como la mesoterapia o el peeling, del que subraya que "no podemos olvidar que es la mejor época del año para someterse a este tratamiento y conseguir estar libres de manchas".

Unos consejos que coinciden con el *Decálogo de la Piel en Invierno*, elaborado por la AEDV. En él, añaden la necesidad de disminuir arrugas superficiales con cosméticos con hidroxiácidos, retinol y vitamina C (o con péptidos que disminuyan el tono muscular si las arrugas están más marcadas), utilizar complementos orales, usar una sustancia despigmentante en caso de manchas, no olvidar una limpieza cuidadosa, evitar los cambios bruscos de temperatura y disminuir la ingesta de alcohol y el consumo de tabaco.

José Carlos Moreno  
Dermatólogo

” Hay que usar protección solar aunque esté nublado y llueva, no sólo para ir a la piscina o la playa”

2%

## AFECTADOS EN ESPAÑA

Los síntomas de la psoriasis, que afectan a este porcentaje de la población, empeoran con la llegada del invierno