

**EN VERANO,  
ENSEÑA TU PIEL**



**CONCURSO DE MENSAJES**

VERANO 2012

- 1- “Presumiendo de manchas en Asturias”
- 2- “Así soy yo y así es mi piel”
- 3- “Chic@s arriba ese animo!!!!”
- 4- “Viva el verano con y sin psoriasis!”
- 5- “Que la psoriasis no sea una frontera para nosotros  
!!!! Vivirla sin miedos. Ánimos y a disfrutar todo el  
año, no solo en verano!”

- 6- “Ánimo, el sol y el mar os hará mucho bien y la experiencia os ayudará a aceptar la psoriasis”
- 7- “La gente se hace pircings y tatus.. yo tengo psoriasis que parecen encajes por todo mi cuerpo...;)”
- 8- “Todo el mundo luce cuerpo pues yo también quiero lucir el mío, solo que como en Badajoz no tenemos playa pues nada presumo de encinas”
- 9- “No dejes que la psoriasis te desmotive y evite el sentirte guapa”

10- “YO, TOMO EL SOL EN MI TERRADO Y ME RIEGO CON UNA REGADORA, COMO LA ESPLÉNDIDA FLOR OTOÑAL QUE SOY. DIRAN QUE SOY MENOS ARRIESGADA, QUE EXPONGO MENOS MI PIEL A OJOS AJENOS. PERO NO ES CIERTO. TENGO VECINOS A AMBOS LADOS Y CUANDO NO SUBE LA VECINA DEL 4º A TENDER, VIENE UN SEÑOR A ENGRASAR LA MAQUINARIA DEL ASCENSOR, ETCÉTERA. BIEN QUIEN NO SE CONFORMA ES PORQUE NO QUIERE, NO? BUEN VERANITO A TODOS ”

- 11- “!!! En verano enseñó mi piel !!!,bueno en realidad nunca la oculto, es lo que hay... ;)”
- 12- “Llevo "media vida" compartida con la "P" de psoriasis, "P" de putada, "P" de puedes hacerlo!! :), que nadie ni nada te ponga límites, tú también tienes derecho a ser feliz!!! ;)”
- 13-Tengo en codos, orejas, pecho, tronco y cuero cabelludo... pero sobre todo, trato de tener siempre una sonrisa.
- 14-Somos más q nuestra lesiones. ¡¡¡ Disfruta el verano !!!

- 15- “Juntos podemos dar a conocer la psoriasis y juntos podemos intercambiar la empatía para sentirnos mejor y más tranquilos.”
- 16- “De barbacoa en el campo este año la playa no puede ser que no quiere decir que no la visite uno o dos días ”
- 17- “Mis uñas con psoriasis ”
- 18- “Reconcílate con tu cuerpo y empieza a disfrutar de la vida, que la Psoriasis no te lo impida. ”

- 19- “Esta es la primera vez que me hago una foto sin taparme las piernas y me alegro enormemente”
- 20- “MI PRECIOSA COSITA CON CASI DOS AÑOS DE VIDA Y POR PRIMERA VEZ EMPIEZA A DISFRUTAR DE ESA PLAYITA Y SIN RASCARSE!!!”
- 21- “Aunque de vez en cuando me dan esos bajones en verano disfruto de la playa y de mi familia y amig@s a tope!”
- 22- “Disfrutando de las maravillosas propiedades del mar y clima gallegos...mi piel está muchísimo mejor...”

- 23-Por las personas que tenemos al lado y son nuestra mejor medicina . "La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas."
- 24-La cuestión, es que tu estés bien y lo tomes no como un problema, sino con algo con lo que debes vivir y que no debe afectar a tu vida ni social, ni laboral, ni familiarmente.
- 25- "Hoy hemos dado un paso mas y nos hemos ido a la piscina con unos amigos, alguien mas se apunta????"
- 26- "Para mi esto es toda una victoria!! Animo a todos aquellos q aun se esconden bajo la ropa por el que dirán. Este verano voy a ser yo la q vaya con la cabeza bien alta!!!"
- 27- "Yo también enseño mi piel"



28- “Camina, pasea, sonríe, disfruta y AMA, el amor es el remedio que cura todos los males”

29-La psoriasis no debe suponer un obstáculo para desarrollar nuestra vida pero pienso que hace falta mucha información para que la sociedad se concencie de ello y no nos vea como bichos raros. A todos los convivís con esta dolencia, os recomiendo que la asumáis y la combatáis con una vida sana y productos naturales. Sin rabia pero con constancia.

30- “EN VERANO MUESTRA TU PIEL... y en invierno y cuando quieras... esto forma parte de nuestras vidas”

31- “Yo también enseño mi piel este verano, en la playa: faldas y tirantes! Y me relajo! “

32- “QUE NO OS DE VERGÜENZA ENSEÑAR VUESTRA PSORIASIS! Es parte de vuestra vida y tenéis que aceptarla, los demás que piensen lo que quieran. Un saludo y ánimos a todos los psoriásicos, NO estamos solos”

33- “Porque el me ha hecho más feliz y mi psoriasis a el le haga más tolerante. Tengo mi psoriasis en la cara, las uñas, la cabeza... todo el cuerpo, así que os puedo asegurar que no tengo manera de esconderla... ni quiero!!!! :)”

34- “Que la psoriasis no te impida disfrutar del verano en familia “

35-SE PUEDE CON ELLA eso sí con mucho esfuerzo y perseverancia y ¿empeorará? quizá pero volveremos a la carga y mientras tanto... a disfrutar!

36- “Poco a poco seremos más los q mejor llevemos las miradas etc... Os ánimo a q subsiste fotos y dejéis los complejos d lado!!! Disfrutar del verano!!”

37- “Que la ps no te impida disfrutar del verano en la playa que es lo que mejor le va a nuestra piel”

38-Tengo psoriasis en los codos, en las uñas y como se aprecia mi mano tambien tengo artritis. Pero no me pongo mangas largas, sin mangas en verano voy mas comoda y fresquita.

39-Hay que gustarse a uno mismo y disfrutar de todo sin acomplejarnos. La psoriasis es una parte de nosotros, es nuestra forma original de adornar nuestra piel!!!

40-Nunca dejé de ir a la playa por ello...Es mi y nadie me la va a quitar..jajajaja

41-Después de 17 años con esta enfermedad...la psoriasis y yo ya nos hemos hecho muy amigas, este verano se ha portado muy bien!!! Paciencia para l@s que todavía están empezando a conocerla

42-Yo también tengo psoriasis

43- Nunca me he escondido aunque he tenido que explicar muchas veces lo que es esta enfermedad luchando

44-Hay que aceptar que es normal que te miren la piel la primera vez ¿no lo haces tu cuando ves algo nuevo? Y aprovecha que esta enfermedad no impide que te relajes ni te diviertas, no todo el mundo puede decir lo mismo.

45-este verano me lo he tomado con otra mentalidad y salgo a la playa, uso pantalones cortos y todoo. Ánimada!

46-Aconsejo a los que esten como yo, no desanimen y luchen,, al dolor se acostumbra uno y a dejar zapatos bonitos y finos tambien,. Yo he regalado todos mis zapatos elegantes, me he acostumbrado a empezar de cero.

47-"" ME ENCANTA VUESTRA PIEL"" ..... y ..."" ESTOY FELIZ DE ENSEÑAROS LA MIA"" .....

48- lo llevo bastante bien entre las cremas y, sobre todo, la fototerapia. También tengo la suerte de poder pasar largas temporadas en la playa

49-Así que aquí estamos, esperando con desgana el próximo brote de mi compañera los últimos veinte años ( el primer brote, curioso, lo tuve a los pocos meses de casarme). Saludos y ánimo para todos.

50-aunque a veces me enfado mucho con ella porque me hace pasar días insufribles,creo que cada vez somos más amigas,por lo menos ya no me da reparo de presentársela a todo el mundo.Orgullosa de mi gran paso!!!

51-SE PUEDE CON ELLA eso sí con mucho esfuerzo y perseverancia y ¿empeorará? quizá pero volveremos a la carga y mientras tanto... a disfrutar!

53- Aprender a vivir con nuestra enfermedad nos hará más felices, pues esta no nos va a dejar nunca

54-la lastima es que no tenga playa en Madrid por que es lo que mejor me a ido siempre! :) Animo a todos que puede mejorar siempre

55-El piragüismo es un gran deporte, aparte de hacer ejercicio, relaja mucho, algo necesario para esta afección.

56-Los primeros años, y más con esa edad, fueron duros. Pero ahora la somos amigas y ya sé por dónde llevarla!!Así que en verano:  
LUCE TU PIEL

57-Aconsejo enseñar la piel, ahora más que nunca, ya que es también una buena manera para empezar a aceptarse a sí mismo. ¡Ánimo a todos y todas!

58-Por las personas que tenemos al lado y son nuestra mejor medicina . "La ciencia moderna aún no ha producido un medicamento tranquilizador tan eficaz como lo son unas pocas palabras bondadosas."

59-"Disfrutando.....de un día cualquiera!!!!!! "

60-Somos más q nuestra lesiones. ¡¡¡ Disfruta el verano !!!

61-QUE LA PSORIASIS NUNCA SEA UN MOTIVO PARA DEJAR DE SONREIR POR ESO ESTE VERANO ENSEÑO MI PIEL. ANIMO A TODOOOSSS!!!



62-con la fototerapia, la playa y una buena proteccion es posible combatir la psoriasis en placas... lo importante es dejar tu piel destapada y libre...

63-que nunca nos rindamos lo que sufrimos esta enfermedas ni los medicos por buscar una cura... nothing is imposible !! adios picores...piel maltratada y desconocimiento social antes Psoriasis LUCHA!

64-Solo quiero mandaros saludos a todos los que estáis pasando por esto y que nunca os desaniméis... Venga que quiero veros a todos con una Sonrisa.... Muchos abrazos a todos.

65-Han llegado a preguntarme que si se pega,me quede de piedra,eso no se pregunta y menos intenconadamente,pero en fin...hay que llevarlo como se pueda,ya no me escondo y ENSEÑO LA PIEL

66-Este verano estoy perfecta, no hay huella. Animo a todo el mundo. Yo nunca me he escondido. aludos

67-tengo psoriasis pero eso no me desanima para ir a veranear por ahi enseñando mi piel este verano solo tengo en los codos pero la primera vez q la tuve fue muy extensa y se me agrietaba la piel era doloroso pero aun así no he dejado q m afectara en mi vida cotidiana. Así que mucho

68-“¡¡¡SALUD, QUE BELLEZA NOS SOBRA!!!” Porque podemos enseñar nuestra piel, porque debemos disfrutar de cada buen momento que nos concede la vida, que solo es una y hay que vivirla a tope. Somos much@s y juntos tenemos mas fuerza.

69-Enseñad la piel por mi, que los estudios de mis hijos me han dejado sin playa.

70-soy igual k todos .. solo que mi piel esta dañada no voy a tapar . si me miras el problema lo tienes tu!

71-Que la psoriasis no te impida disfrutar de la vida

72-enseño mi psoriasis, más que nada porque me va muy bien enseñársela al Sol.

73-en verano enseño mi piel!  
mientras espero un mojito!!!  
buen verano a todos y tomad las playas!!

74-Y la verdad q a mi me gusta enseñar toda mi piel!!!

75-si es cierto que hace unos años no m gustaba "enseñar" pero con l paso del tiempo t das cuenta que al q no le guste q no mire y punto. la vida es muy bonita y hay q disfrutarla

76-Este año enseñamos la piel!!! En el cabo de gata con mis dos mujeres...

77-Hay que echarle narices y sobre todo enseñar la piel que es el mejor remedio para mejorar nuestra enfermedad

# FRASE GANADORA

*“¡¡¡SALUD, QUE BELLEZA NOS SOBRA!!!” Porque podemos enseñar nuestra piel, porque debemos disfrutar de cada buen momento que nos concede la vida, que solo es una y hay que vivirla a tope. Somos much@s y juntos tenemos mas fuerza.*

*AUTOR: David Trigos*

# GRACIAS POR SU ATENCIÓN



Borriana, 44 | 08030 Barcelona

Tel. 93 280 46 22

[psoriasi@pangea.org](mailto:psoriasi@pangea.org) | [www.acciopsoriasi.org](http://www.acciopsoriasi.org)