



Controlar la psoriasis es clave para recuperar la autoestima

Los efectos emocionales de la enfermedad son mucho peores que los de otras de mayor riesgo vital

A pesar de que no es una enfermedad mortal, y de que puede controlarse con los fármacos adecuados, la psoriasis produce un impacto emocional sobre quien la padece mucho mayor que otras enfermedades consideradas más graves. Un 1,4% de la población española, unas 750.000 personas, tiene psoriasis, y de estas, «el 70% se sienten estigmatizadas y rechazadas», explica Juana María del Molino, presidenta de Acción Psoriasis, una asociación que facilita información y apoyo a los afectados. Sin duda alguna, el caballo de batalla de esta enfermedad son los efectos a nivel emocional. «Las personas con psoriasis visible sufren rechazo social, tienen baja autoestima, padecen depresiones. Y en muchos casos la enfermedad supone un problema para acceder al mercado laboral», explica desde la experiencia Del Molino. Ante esta situación, muchos pacientes tienden a encerrarse en sí mismos y evitar el contacto con su entorno, lo que, según cuenta José Manuel Carrascosa, dermatólogo del Hospital Universitari Germans Trias i Pujol (Can Ruti) de Badalona, «puede favorecer situaciones de riesgo físico, porque la falta de actividad incrementa el riesgo de obesidad y por tanto aumenta la posibilidad de sufrir, por ejemplo, un infarto de miocardio».

El problema de la psoriasis es que se ve. «La gente no sabe qué es y se aparta o te mira de forma extraña», explica la presidenta de Acción Psoriasis. Quizá por eso cabe resaltar que no es una enfermedad contagiosa, sino de predisposición genética, aunque no se hereda forzosamente. Y que los tratamientos actuales, aunque no la curen al 100%, permiten tenerla controlada. El 70% de los casos que se dan en España son psoriasis leves, que se tratan a nivel tópico y permiten al paciente hacer una vida relativamente normal. El otro 30% son casos graves, en los que como consecuencia del aislamiento social que conllevan pueden aparecer enfermedades asociadas. Miquel Ribera Pibernat, dermatólogo del Hospital Universitari de Sabadell-Corporació Parc Taulí y asesor médico de Acción Psoriasis, cuenta que «la psoriasis se considera grave cuando afecta más del 10% de la superficie de la piel, momento en que aumenta el riesgo de tener obesidad, diabetes o

hipertensión, y por tanto hay más peligro de sufrir complicaciones como un accidente vascular cerebral».

TRATAMIENTO EFICAZ

El factor común en todos los casos, eso sí, es la necesidad de seguir un tratamiento bajo control médico. De hecho, en muchos pacientes las manchas pueden llegar a desaparecer o reducirse muchísimo: «Mi hijo lleva cinco años perfectamente controlado y sin apenas manchas», explica Del Molino. En cambio, la ausencia de tratamiento tiene efectos muy negativos. «Hay estudios que demuestran que una psoriasis grave no tratada acorta de 4 a 5 años la vida del paciente», alerta el doctor Ribera. Además, hoy están disponibles los tratamientos sistémicos, que son muy eficaces en los casos graves. Entre ellos están algunos fármacos de utilidad ampliamente comprobada y los tratamientos biológicos, que, en palabras de Carrascosa, «van directos a la diana molecular». Sobre ellos el doctor Ribera apunta que «aunque pueden tener algunos efectos secundarios, en general vale la pena asumirlos, ya que permiten controlar la enfermedad y mejorar radicalmente la calidad de vida del paciente».

SIETE CONSEJOS BÁSICOS PARA EL DÍA A DÍA

- 1. HIDRATACIÓN** Es fundamental que las zonas de la piel afectadas estén permanente hidratadas con las cremas adecuadas, ya que eso ayuda a evitar el picor y las irritaciones que empeoran la situación.
- 2. JABÓN ESPECIAL** para la higiene personal es muy aconsejable usar jabones 'syndet' (sin detergente), los más recomendables para las pieles sensibles. Son de textura muy cremosa y evitan que la piel se reseque.
- 3. SOL MODERADO** Una quemadura de sol puede tener efectos desastrosos y empeorar mucho la situación. por eso las exposiciones al sol deben ser siempre moderadas y se debe usar un factor de protección alto.
- 4. USAR ALGODÓN** El tejido más agradable al contacto con la piel es el algodón. Utilizar prendas de ropa hechas de este material ayuda mucho, ya que otros tejidos producen rozaduras que intensifican el picor.
- 5. COMPARTIR** Otro consejo básico es tener relación con otros pacientes. Poner en común la experiencia ayuda a acabar con el estigma y a que los efectos a nivel emocional no sean tan duros.
- 6. INFORMARSE** cuánto más sabe el paciente de su enfermedad mejor puede controlarla y tratarla, e incluso mejora la comunicación con sus médicos. Es fundamental saber qué es y cómo se trata la psoriasis.
- 7. CONTROL MÉDICO** no hay un único tratamiento universal de la psoriasis válido para todos, así que es importante acudir al médico de forma constante para que controle la evolución de la enfermedad.