

SELECCIÓN ARTÍCULOS PSORIASIS

“Higiene en Psoriasis”

Dra. Montse Pérez López

Dermatóloga adjunta del Hospital de Sant Pau de
Barcelona

Artículo publicado en la revista *Psoriasis* n.º 38
Enero/Marzo 2004



Higiene en psoriasis

Dra. Montserrat Pérez López
Dermatóloga adjunta del
Hospital de Sant Pau de
Barcelona

Como se sabe, la psoriasis es una enfermedad crónica de origen desconocido y una de las afecciones de la piel más frecuentes. Puede adoptar formas diversas y no se conoce de momento un tratamiento curativo, aunque sí se puede conseguir el control de los brotes y el blanqueado de las lesiones cutáneas.

Para muchos pacientes puede tener sólo importancia estética. Para pocos puede suponer un grave proceso que precise tratamientos clínicos específicos.

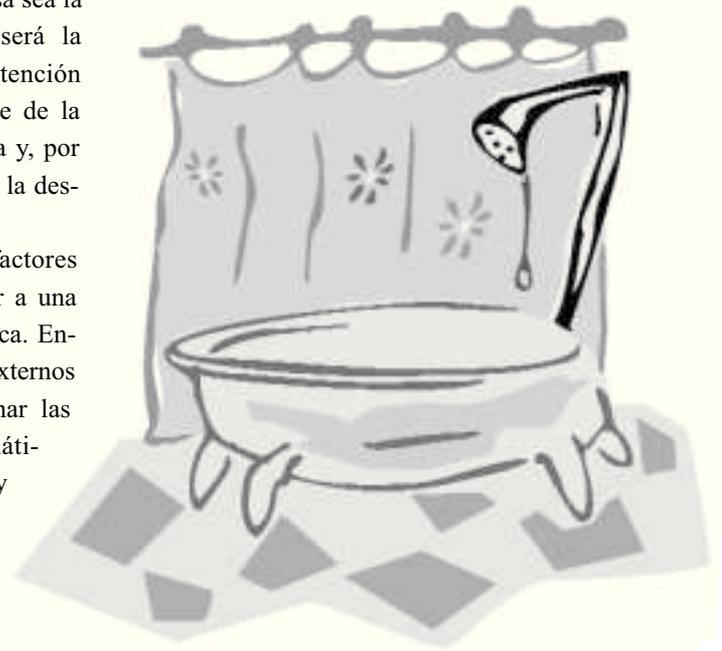
La piel afectada por psoriasis es una piel seca en la que la renovación de las

células de su capa superior, la epidermis, se realiza de una forma acelerada acumulándose y formando las escamas gruesas típicas de las placas.

Cuanto más gruesa sea la escama, menor será la capacidad de retención de agua por parte de la superficie cutánea y, por tanto, mayor será la deshidratación.

Otros muchos factores pueden contribuir a una piel seca y xerótica. Entre los factores externos hay que mencionar las agresiones climáticas, ambientales y químicas. Los ambientes secos, el frío, el viento y

la humedad, así como el abuso de detergentes delipidantes, pueden provocar deshidratación de la piel, con la



20 consejos higiénico-cosméticos

1. En el baño o en la ducha hay que evitar el uso de jabones agresivos así como de esponjas u otros utensilios (guante de crin, manoplas, cepillos, etc.) que puedan irritar la superficie cutánea.

2. Utilizar un producto de higiene recomendado por su especialista.

3. El pH del producto de higiene es importante. Debería estar entre 4 y 4.5, es decir, ligeramente ácido, como nuestra piel.

4. La piel psoriática puede oler de una forma especial y por ello es tan importante la elección de una buena sustancia lavante.

5. No aplicar colonias ni perfumes directamente sobre la piel ya que pueden irritarla y aumentar su sequedad.

6. Los baños con extracto de avena natural son muy eficaces ya que, al tener un efecto relajante, reducen el estrés y la tensión. Además, los baños calientes con sustancias emolientes reducen el picor, contribuyen a humectar las placas psoriáticas y a aumentar el efecto de ciertos tratamientos.

7. Es de suma importancia mantener la piel muy bien hidratada en todo momento. Para ello se utilizarán lociones y/o leches hidratantes que tengan acción emoliente, suavicen la piel y aumenten la elasticidad. La sequedad, además de causar picor e irritación, puede empeorar la psoriasis.

8. Para el cuero cabelludo se recomienda el uso de champús con base lavante suave que permita retirar con facilidad los productos tratantes aplicados.

aparición de escamas, piel seca, etc. La psoriasis no se debe a una falta de higiene, sin embargo, es importante procurar una higiene adecuada para evitar que la piel sufra infecciones que podrían favorecer la aparición de nuevas lesiones o que se desencadenase un nuevo brote.

Además, una higiene de la piel psoriática con productos inadecuados provoca:

- ⇒ Sequedad cutánea.
- ⇒ Incremento de la hiperqueratosis.
- ⇒ Penetración insuficiente de los tratamientos tópicos y, por tanto, menor eficacia de los mismos.

⇒ Picor, tirantez e incomodidad para el paciente.

Se ha comprobado que esta hiperqueratosis (engrosamiento de la piel) impide la penetración de las medicinas tópicas.

En las placas desprovistas de escamas se ha observado un aumento de la permeabilidad cutánea, lo que facilita y favorece la penetración del tratamiento tópico, aumentando su eficacia.

Para disminuir la hiperqueratosis podemos aplicar productos que renueven la piel como los alfa y beta-hidroxiácidos.

La elección del gel o el champú para la ducha es un acto al que se debería presta más atención.

Un producto indicado para la higiene en la psoriasis debería ayudar a:

- ▷ Prevenir brotes.
- ▷ Aumentar la efectividad de los tratamientos tópicos renovando diariamente la piel y disminuyendo la hiperqueratosis.
- ▷ Mejora la calidad de la piel psoriática, dejándola hidratada y flexible.
- ▷ Conseguir el bienestar del paciente.

Extracto del folleto para pacientes "Higiene en Psoriasis" publicado por DermaThea

9. Es aconsejable recortar bien las uñas y evitar las manicuras traumáticas que puedan dañar la superficie ungüal.

10. Utilizar calzado cómodo en los casos de psoriasis plantar, evitando rozaduras que pueden contribuir a agravar el cuadro.

11. Hay que destacar la importancia de la balneoterapia. La estancia en un balneario, el reposo, la tranquilidad, la aplicación de sales, barro, emolientes, aguas tratantes, etc, puede ser muy beneficiosa.

12. Al vestirse hay que tener en cuenta que ciertas prendas de lana o fibras artificiales, así como el abrigo en exceso, pueden aumentar la irritación de la piel psoriática.

13. La luz solar y los rayos ultravioletas A son beneficiosos en el 80% de los casos, frenando la hiperproliferación de células en la placa psoriática. Sin embargo, no hay que olvidar que estos rayos contribuyen también a aumentar la sequedad de la piel. Determinados productos tópicos pueden reaccionar con la luz solar y fotosensibilizar la piel, por ello hay que retirarlos cuidadosamente antes de exponerse al sol.

14. Una medida preventiva y eficaz es intentar conocer y evitar los factores conocidos como desencadenantes:

obesidad, alcohol, infecciones estreptocócicas, estrés, infecciones víricas, traumatismos, quemaduras solares, algunas fibras textiles, etc.

15. También es importante informarse sobre cómo deben ser aplicados los diferentes tratamientos para conseguir el máximo rendimiento de los productos utilizados y evitar, en lo posible, efectos secundarios incómodos y molestos.

16. Seguir fielmente las instrucciones del médico.

17. Aplicar los tratamientos después del baño o la ducha, a ser posible con las sustancias que hemos descrito anteriormente y que favorecen la penetración de los fármacos en la piel.

18. Las sustancias medicamentosas deben ser aplicadas solamente sobre la piel afectada, en poca cantidad y ejerciendo un masaje suave para favorecer su absorción.

19. Algunos medicamentos tardan un tiempo en ser efectivos y pueden irritar la piel cuando se aplican por primera vez; otros pueden teñir o manchar la piel; todo ello hay que conocerlo y no desanimarse al iniciar el tratamiento.

20. El especialista es la persona idónea para aconsejarle el producto de higiene más adecuado. No dude en consultarle.