

LLEGÓ EL INVIERNO, CONSEJOS PARA AFRONTARLO

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. Durante el invierno, hay que tener especial cuidado de las agresiones climáticas: mayor sequedad del ambiente por las calefacciones, frío en el exterior... aspectos que contribuyen a una mayor sequedad de la piel. Por este motivo, en esta época del año, os invitamos a seguir especialmente estos consejos de la Dra. Montserrat Pérez, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Moragas de Barcelona..

HIDRATACIÓN diaria de toda la superficie cutánea haciendo hincapié en las placas.



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. Se recomienda jabones poco desengrasantes.

No utilizar colonias ni **PERFUMES** sobre nuestra piel que puede dañarla. Estos productos están diseñados para aplicar sobre las prendas de ropa.

En el **VESTIDO**, hay que tener en cuenta, que ciertas prendas de lana o fibras artificiales, así como el abrigo excesivo, pueden aumentar el prurito de la piel psoriásica. Usar, si se puede, ropa de fibra natural: hilo, algodón...



Intentar llevar un **CALZADO** cómodo sobre todo en pacientes con psoriasis plantar para evitar la aparición de fisuras y grietas.

Se puede seguir con la **EXPOSICIÓN SOLAR** si es posible y si no en algún centro reconocido de UVA, en personas que mejoren con el sol, siempre bajo control facultativo.



Como siempre, vigilar el **PESO**. En invierno, se tiende a realizar comidas con mayor número de calorías que, en ocasiones, contribuyen a que aumentemos de peso. Ello desequilibrará nuestra enfermedad.



Cuidar y tratar las **INFECCIONES**: otitis, amigdalitis, gripes, etc. De todos es conocido que la presencia de bacterias puede desencadenar un brote de psoriasis.

Consultar siempre con nuestro **DERMATÓLOGO**. No olvidemos nuestra enfermedad por el mero hecho de que durante el invierno "NO SE VE".

