

# LLEGÓ EL INVIERNO, CONSEJOS PARA AFRONTARLO

**L**a 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".

