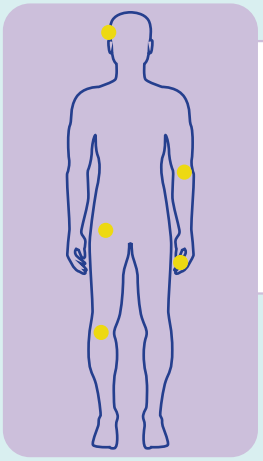
IMID AL MINUTO

CUIDADOS DE LA PIEL PARA LOS PACIENTES CON PSORIASIS

UNLIMIDTED
Alianzas por el paciente con IMID

¿QUÉ ES LA PSORIASIS?

La psoriasis es una **enfermedad inflamatoria de la piel**, común y de por vida, que se caracteriza principalmente por **lesiones cutáneas que alternan periodos de remisión.**[1,2]



- Las **lesiones** son r**ojizas, de tamaño variable, escamosas, secas** y suelen producir **picor**[1,2]
- Las **localizaciones** más comunes son **el cuero cabelludo, las rodillas, los codos o las nalgas**, aunque pueden afectarse otras zonas como las **uñas**[1,2]

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE EL CUIDADO DE LA PIEL CON PSORIASIS?

Es recomendable conservar una higiene adecuada y evitar frotarse de forma áspera para **evitar irritar la piel, causar sequedad cutánea, infecciones secundarias y nuevos brotes.**[2,3]

OBJETIVOS DEL CUIDADO CUTÁNEO EN POSIRIASIS

Los **objetivos** de este cuidado son:[3]

- **Mejorar la función de la barrera cutánea**
- **Prevenir la inflamación**
- **Mantener el equilibrio con la flora cutánea**

IMID AL MINUTO

CUIDADOS DE LA PIEL PARA PACIENTES CON PSORIASIS

UNLIMIDTED
Alianzas por el paciente con IMID

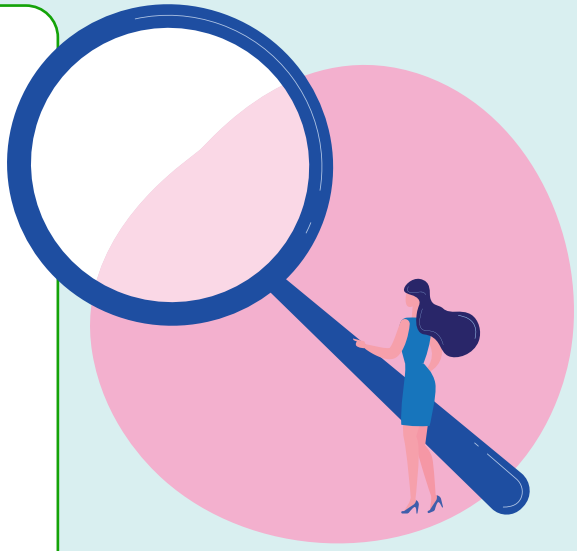
CUIDADOS DE LA PIEL EN LA HIGIENE HABITUAL

Piel:[3]

- Son preferibles los **baños sin esponja** a las duchas, por ser las primeras más **relajantes** y permitir la posibilidad de uso de **productos emolientes**, etc.
- Es conveniente la asistencia a **balnearios terapéuticos de aguas sulfuradas, barros**, etc.
- **El agua debe estar templada**
- La duración del baño debe estar en torno a los **20 minutos**
- Tras los baños o duchas es conveniente **hidratar la piel** con productos hidratantes y aplicar posibles **tratamientos tópicos**
- **Los tratamientos tópicos se aplicarán solamente a las zonas afectadas**

Uñas:[3]

- Deben llevarse bien cortadas



PRODUCTOS DE USO DIARIO ADECUADOS

De higiene:[3]

- **Geles o champús suaves** con un pH 4-4,5

No aplicar sobre la propia piel colonias ni perfumes que puedan irritarla

Para tomar el sol:[1,3]

- Se recomienda el uso de **protección solar diaria normal**

Esta no interfiere con la fototerapia

De ropa y calzado:[3-5]

- **Calzado: holgado y cómodo** para que no ocasione traumatismos
- **Ropa:** preferiblemente **poco ajustada y de fibras naturales** como el algodón.

1. *Luger T, et al. Recommendations for adjunctive basic skin care in patients with psoriasis. Eur J Dermatol 2014; 24(2): 194-200;* **2.** *Flor García A, et al. Actualización en el tratamiento de la psoriasis. Boletín Farmacoterapéutico de Castila La Mancha. 2013;14(1):1-8;* **3.** *Palomar Llatas F. Formación Dermatológica. Psoriasis y cuidados. Enfermería Dermatológica. 2009;6:16-23;* **4.** *Hospital Vall d'Hebrón. Consejos de salud para personas con psoriasis. Disponible en: https://hospital.vallhebron.com/es/consejos-de-salud/consejos-de-salud-para-personas-con-psoriasis#:~:text=Higiene%20para%20el%20paciente%20con,piel%20tienen%20que%20ser%20diarios. Último acceso noviembre de 2021;* **5.** *Acción psoriasis. Llegó el invierno. Consejos para afrontarlo. Disponible en: https://www.accionpsoriasis.org/sobre-la-psoriasis/vivir-con-psoriasis/449-llego-el-invierno-consejos-para-afrontarlo.html. Último acceso noviembre de 2021.*

Iniciativa estratégica de: SEMERGEN Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria AP

Con la colaboración de: Janssen Pharmaceutical Companies of Johnson & Johnson