

12.3. Psoriasis

La psoriasis es una enfermedad de la piel que produce zonas rojas cubiertas de escamas plateadas o blancas. Estas zonas se llaman «placas». Si se arrancan las escamas, la piel sangra.

La psoriasis puede salir en cualquier parte del cuerpo. Son sitios muy frecuentes: codos, rodillas, parte baja de la espalda, cabeza, palmas de las manos, plantas de los pies, uñas. Algunas personas con psoriasis también tienen problemas en las articulaciones.

No se conoce bien la causa de esta enfermedad. Se sabe que la herencia es importante y es probable que algún familiar suyo también tenga psoriasis.

La psoriasis no se contagia.

¿Qué puede hacer?

- Debe tener paciencia. La psoriasis es una enfermedad crónica, lo que significa que dura mucho tiempo. No hay todavía un tratamiento que la cure definitivamente, aunque usted puede pasar largas temporadas sin lesiones.
- Para que le salgan menos lesiones, aplíquese a diario una crema hidratante de urea.
- La mayor parte de las personas que tienen psoriasis suelen mejorar tomando el sol. Sin embargo, con algunos tratamientos para la psoriasis no se puede tomar el sol. Si tiene dudas, pregunte a su médico antes de hacerlo. Recuerde protegerse con filtros solares para evitar quemarse.
- Conozca las cosas que pueden hacerle empeorar y evítelas si es posible: a veces la causa del empeoramiento es un cambio de tiempo, tener una infección de garganta o estar muy estresado. Si tiene una infección de garganta, trátela enseguida. Y si está estresado, busque una forma de relajarse.
- Algunos medicamentos pueden ir mal para la psoriasis. Antes de tomarlos, consúltelo.
- Rascarse con fuerza la piel, hacerse heridas o arañazos y quemarse con el sol también pueden provocar un empeoramiento. Evítelo.

- Siga el tratamiento que su médico le recomiende:
 - El tratamiento más adecuado para usted dependerá de si tiene pocas o muchas lesiones, del lugar del cuerpo en que las tiene, de cómo le ha funcionado el tratamiento otras veces y de cuánto le afecta la psoriasis en su trabajo y en sus relaciones con los demás.
 - Probablemente necesite tratamientos diferentes hasta encontrar el que mejor le funciona.
 - No se automedique. Un tratamiento que le va bien a otra persona puede que no le vaya bien a usted.
 - Los tratamientos que se aplican sobre la piel se dan solo encima de las lesiones. Algunos son irritantes, manchan la ropa y huelen mal. Tenga paciencia.

¿Cuándo consultar a su médico de familia?

- La mayoría de las veces la psoriasis solo afecta a la piel y no es una enfermedad grave. Consulte:
 - Si se pone peor bruscamente.
 - Si tiene hinchazón y dolor en alguna articulación.

¿Dónde conseguir más información?

- Medline Plus:
www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/ency/article/000434.htm
- Asociación de pacientes de psoriasis:
www.accionpsoriasis.org

