

Psoriasis de cara al verano

- *El verano es la estación del año más beneficiosa para los afectados de psoriasis. Los baños de sol y agua de mar suelen mejorar de forma notable las lesiones propias de esta patología en la mayoría de los pacientes.*
- *Sin embargo, es muy importante tener presente que hay que disfrutar del sol con moderación y prudencia. Acción Psoriasis ofrece algunas recomendaciones útiles para sacarle el máximo partido al verano y mejorar así el estado de la piel del afectado de psoriasis.*

Barcelona, 17 de julio del 2012. El verano, con sus baños de sol y de mar, y sus momentos de relax y descanso característicos, constituye la estación del año más beneficiosa para la mayoría de los afectados de psoriasis. El abandono del estrés por unos días, sumado a una exposición responsable al sol, contribuye a mejorar notablemente el estado de las lesiones propias de esta patología.

No obstante, pese a los beneficios que pueda reportar el verano al afectado de psoriasis, desde **Acción Psoriasis**, asociación estatal de afectados de psoriasis y familiares, se insiste en la importancia de extremar la precaución a la hora de tomar el sol y **evitar cualquier riesgo de quemaduras que podrían empeorar las lesiones**. En opinión de Juana María del Molino, presidenta de Acción Psoriasis, “puede ocurrir que el paciente con psoriasis, al ver la mejoría que tomar el sol le proporciona en muchas ocasiones, olvide que debe llevar a cabo una exposición al sol moderada y responsable, de igual manera que el resto de la población. Por ello, y para disfrutar del verano sin ningún tipo de inconveniente, desde la asociación queremos transmitir una serie de recomendaciones útiles para hacer que la época estival sea el momento idóneo para mejorar el estado de la piel del afectado de psoriasis”.

Como norma general, es necesario evitar la exposición al sol en las horas centrales del día, entre las 12:00 y las 17:00h., y proteger adecuadamente la piel no afectada por el psoriasis con cremas solares y los ojos con gafas de sol y gorra. A este respecto, la Dra. Carmen Brufau, jefe de Sección de Dermatología del Hospital General Universitario Reina Sofía de Murcia y profesora titular de Dermatología de la Universidad de Murcia, indica que “conviene tener en cuenta que las cremas solares solo protegen durante las dos horas siguientes a su aplicación y que necesitan ser aplicadas unos 20 minutos antes de la exposición al sol. Por lo que respecta a las lesiones de psoriasis, es útil exponerlas al sol sin crema solar durante unos minutos, que irán aumentando progresivamente hasta un máximo de 10 o 15, para luego pasar a protegerlas con la crema solar como ya se ha hecho desde el inicio con el resto de la piel sana. **Es muy importante tener esto en cuenta para evitar quemaduras solares que podrían empeorar las lesiones**. Por otra parte, cabe señalar que algunas cremas utilizadas para el tratamiento de la psoriasis se inactivan con la exposición al sol, como los derivados de la vitamina D. Asimismo, **algunos medicamentos tópicos pueden aumentar la sensibilidad de la piel al sol, por lo que el paciente no debe aplicarse tratamientos tópicos antes de exponerse al sol**”.

Además de la exposición al sol, **los baños en el mar contribuyen a mejorar también en la mayoría de los casos las lesiones de psoriasis**. El ambiente húmedo de la costa contribuye a hidratar la piel, pero, a pesar de ello, y como ocurre durante el resto del año, el afectado de psoriasis no debe olvidar que la hidratación de su piel, también en verano, es fundamental. La piel seca origina picor e irritación, y puede empeorar la psoriasis. Por ello, **es particularmente importante aplicar lociones y leches hidratantes después de**



tomar el sol, dado que los rayos solares resecan más la piel. De esta manera, ayudaremos a reblandecer la escama y a aumentar la elasticidad de la piel.

Además de un buen momento para la exposición moderada al sol y los baños en el mar, el verano puede ser también una buena época para disfrutar de los efectos beneficiosos de los balnearios. Aparte del efecto directo en la piel que pueden tener las aguas medicinales y la aplicación de lodos y otras sustancias, el ambiente de tranquilidad y reposo característico de estas instalaciones contribuye a disminuir el estrés acumulado durante el resto del año, cosa que mejora la psoriasis.

Otro método para ayudar a controlar el estrés es la práctica de ejercicio físico, actividad que se ve muy propiciada en verano gracias al buen tiempo. En este sentido, es importante tener en cuenta que, al practicar deporte, la fricción repetida de la piel puede irritarla y empeorar la psoriasis (fenómeno isomorfo), desencadenando nuevas lesiones en las zonas de roce o empeorando las que ya existían. Por ello, es recomendable evitar en lo posible la ropa excesivamente apretada, así como el roce con las costuras, las etiquetas o el calzado.

Si bien el verano es una época que tiende a favorecer el consumo de alcohol y tabaco, asociados estos muchas veces al tiempo de ocio, conviene recordar aquí que ambos poseen destacados efectos negativos sobre la psoriasis. El alcohol, de la misma manera que ocurre con el exceso de peso, aumenta el riesgo de enfermedad sistémica y dificulta el control de las lesiones cutáneas. Por su parte, el tabaco, como señala la Dra. Brufau, “además de los efectos cancerígenos conocidos, favorece la inflamación y por lo tanto puede empeorar la psoriasis. De hecho, la extensión de la psoriasis está relacionada con la cantidad diaria de cigarrillos, sobre todo en las mujeres y en las formas pustulosas de la enfermedad. Teniendo en cuenta todo esto, las vacaciones de verano pueden ser un buen momento para dejar de fumar, decisión esta que redundará sin duda en un notable beneficio para el afectado de psoriasis”.

Acerca de Acción Psoriasis

Acción Psoriasis (www.accionpsoriasis.org) es una asociación de ámbito estatal, integrada por afectados de psoriasis y sus familiares, que ha sido declarada Entidad de Utilidad Pública. En sus diecinueve años de existencia se ha convertido en una de las asociaciones de pacientes más activas y participativas del Estado.

Durante todo el año, Acción Psoriasis organiza actividades, divulga las últimas investigaciones en tratamientos y apoya a los afectados, con el fin de reivindicar sus derechos e incrementar su calidad de vida.

Para solicitar información adicional, contactar con:

Acción Psoriasis:

Susana Cebollero

E-mail: susana.cebollero@acciopsoriasi.org

Tels.: 93 280 46 22 // 669 958 213 Fax: 93 280 42 80