

Psoriasis en placas: cómo tratarla en la vida cotidiana



La psoriasis en placas crónicas es algo mucho más complejo que una simple sobreproducción de células en la piel. De hecho, el pedal psicológico de la psoriasis puede ser más oneroso sobre una base diaria que la irritación de la piel.

Calmar la picazón

La "picazón" en una placa de psoriasis se describe comúnmente como una sensación de quemado y casi dolorosa. Puede ser incesante y conducir a que una persona tenga deseos incontrolables de rascarse. Pero desafortunadamente, rascarse puede irritar todavía más a la piel, haciendo el problema algo peor.

Para calmar la picazón de psoriasis, hable con su dermatólogo sobre el mejor ungüento hidratante y crema para usar sobre una base diaria. Asegúrese de aplicarlo inmediatamente después del baño para asegurarse de que está absorbiendo la humedad en su piel. Considere la posibilidad de mantener su crema hidratante en el refrigerador ya que una crema fresca en la piel se siente bien y puede ayudar a calmar cualquier picazón.

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Además, hable con su dermatólogo sobre los tratamientos para la piel que pueden ayudar a eliminar la escama (esa parte escamosa de su placa de psoriasis). Estos tratamientos tópicos pueden calmar la picazón y permitir que las cremas hidratantes penetren mejor la piel.

Comuníquese con su dermatólogo

Aunque no hay cura para la psoriasis, hay muchas opciones para tratarla. Sin embargo, requiere una relación de confianza con un dermatólogo y el compromiso de su parte para encontrar un régimen de tratamiento que es adecuado para usted y llevarlo a cabo. Asegúrese de comunicarse regularmente con su dermatólogo y / o su enfermera.

Además, no es una buena idea detener (dejar de usar) sus medicamentos para la psoriasis sin las instrucciones de su médico. Detenerlo de repente puede empeorar su psoriasis o hacer que se convierta en un tipo diferente de psoriasis. Si los medicamentos son demasiado caros o si está experimentando un efecto secundario desagradable, su dermatólogo le ayudará con los pasos a seguir.

Lee también: [El Risankizumab trata mejor la psoriasis que otros medicamentos](#)

Considere las Terapias Cuerpo-Mente

Las terapias de “cuerpo y mente” le permiten tomar un papel más activo en su piel y de la salud en general. Estas terapias pueden ayudar a aliviar los efectos emocionales de su psoriasis, ayudándole a combatir los sentimientos cotidianos como la ira, la frustración, el miedo o la vergüenza. Si estas terapias calmantes mente-cuerpo pueden hacerlo (a) sentir mejor no dude en hacerlas.

Ejemplos de terapias mente-cuerpo incluyen:

- Meditación de Mindfulness (Atención consciente)
- Yoga
- Aromaterapia

Además, estas terapias pueden ayudar a reducir el estrés, y sabemos que el estrés puede empeorar su psoriasis, creando un ciclo desagradable. De hecho, la investigación sugiere que el estrés se convierte en una barrera para que obstruye el tratamiento de la psoriasis en las personas. Así que considere comenzar cada día con una sesión corta de yoga, meditación, o lo que sea que pueda revigorizar su mañana, para que pueda sentirse bien y comenzar el día de manera positiva.

Obtener apoyo

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Si usted o su ser querido sufre de psoriasis, no debe sentirse solo (a). La psoriasis realmente es muy común (más de lo que cree), pero la buena noticia es que hay una serie de maneras de llegar a otros con psoriasis, cuando esté listo.

Los grupos de medios sociales, como las páginas de psoriasis en facebook o una comunidad en línea llamada TalkPsoriasis.org, son recursos altamente utilizados en línea para personas con psoriasis y artritis psoriásica.

El aspecto agradable de los grupos en línea es que te permiten compartir información desde la comodidad de su hogar. Dicho esto, si prefiere algo más cara a cara, pregunte a su dermatólogo si él o ella sabe de un grupo de apoyo local.

Participar en una comunidad de personas que comparten la misma condición puede ser una alternativa muy terapéutica. Si te gusta intercambiar consejos para tratar o cubrir placas, compartir tus altibajos, o usar el grupo como un puente para formar amistades (ciertamente puedes hablar de otras cosas además de la psoriasis), conocer a otros que comparten tus mismas preocupaciones y vulnerabilidades puede ayudarle a lidiar bien.

Ten cuidado con tu estado de ánimo

La depresión, la ansiedad y otras condiciones psiquiátricas pueden ocurrir con la psoriasis en placas. Si usted está experimentando una pérdida de interés en las actividades que una vez disfrutó y / o un estado de ánimo general bajo casi todos los días, es importante consultar a su médico. La falta de esperanza, la culpa o los estallidos de ira o irritabilidad también pueden ser un signo de un trastorno subyacente del estado de ánimo.

Usted puede beneficiarse de ver a un psicólogo o psiquiatra que tenga experiencia trabajando con personas con psoriasis. También puede beneficiarse de tomar un medicamento antidepresivo o anti-ansiedad.

Por supuesto, si usted está experimentando pensamientos de suicidio, por favor busque atención médica URGENTE. El suicidio es más común en aquellos con psoriasis que en aquellos que no tienen psoriasis.

Cuidar su psoriasis en placas requiere un enfoque holístico. Esto significa tratar no sólo su piel, sino el resto de su cuerpo y mente.

Es cierto que vivir con psoriasis puede ser una etapa dura de la vida. Pero asegúrese de que con la medicación adecuada y los tratamientos correctos, puede vivir una vida satisfactoria con esta condición.

Referencias:

Foromed

Salud, nutrición, estilo de vida y todo lo necesario para estar informado sobre la salud y el bienestar que las personas necesitan día a día
<http://foromed.com>

Academia Americana de Dermatología. Psoriasis: Consejos para la gestión.

Kurd SK, Gelfand JM. La prevalencia de psoriasis previamente diagnosticada y no diagnosticada en adultos estadounidenses: resultados de NHANES 2003-2004. J Am Acad Dermatol. 2009 Feb; 60 (2): 218-24.

Noormohammadpour P. Evaluación de algunos factores psicológicos en pacientes psoriáticos. Irán J Psiquiatría. 2015; 10 (1): 37-42.