

# PREVENIR Y CUIDAR LA PSORIASIS CUTÁNEA



## LOS DATOS

- La psoriasis es una enfermedad inflamatoria y proliferativa crónica de la piel
- Afecta al 2-3% de la población (un millón de afectados en España)
- Suele cursar en brotes que duran semanas o meses

## CUIDADOS ESPECÍFICOS



- No automedicarse
- No aplicar perfumes ni colonias directamente sobre la piel
- Utilizar calzado cómodo y que no produzca rozaduras si se sufre psoriasis plantar
- Cuidado diario de la piel dos veces al día con tratamientos hidratantes y queratolíticos como la urea o el ácido salicílico



- Evitar el uso de esponjas
- Evitar las fibras artificiales, materiales sintéticos y la lana
- Evitar traumatismos, cambios bruscos de temperatura y quemaduras solares (uso de fotoprotección adecuada)
- Reforzar el sistema inmune con alimentación adecuada y ejercicio físico



## SÍNTOMAS

- Placas de piel rojiza cubiertos de escamas gruesas y plateadas
- Pequeños puntos escamados
- Piel seca y agrietada que puede sangrar y/o picar, arder o irritarse
- Alteraciones en las uñas
- Afectaciones de las articulaciones

## LOCALIZACIONES ESPECÍFICAS MÁS FRECUENTES



Cuero cabelludo



Codos



Rodillas



Uñas



Palmo-plantar



Zona submamaria y genital

## ¿CUÁNDO DEBES CONSULTAR A UN PROFESIONAL SANITARIO?

- Causa molestia y dolor
- Es grave o generalizada
- Preocupación por el aspecto de la piel
- Sospechas que puedes tener psoriasis



- Existen problemas en articulaciones o te impide realizar actividades cotidianas
- No mejora con el tratamiento



EN LA PIEL DE LA  
**ENFERMERA**



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA



CeraVe  
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS

# PREVENIR Y CUIDAR LA PSORIASIS CUTÁNEA



## LOS DATOS

- La psoriasis es una enfermedad inflamatoria y proliferativa crónica de la piel
- Afecta al 2-3% de la población (un millón de afectados en España)
- Suele cursar en brotes que duran semanas o meses

## CUIDADOS ESPECÍFICOS



- No automedicarse
- No aplicar perfumes ni colonias directamente sobre la piel
- Utilizar calzado cómodo y que no produzca rozaduras si se sufre psoriasis plantar
- Cuidado diario de la piel dos veces al día con tratamientos hidratantes y queratolíticos como la urea o el ácido salicílico



- Evitar el uso de esponjas
- Evitar las fibras artificiales, materiales sintéticos y la lana
- Evitar traumatismos, cambios bruscos de temperatura y quemaduras solares (uso de fotoprotección adecuada)
- Reforzar el sistema inmune con alimentación adecuada y ejercicio físico



## ¿CUÁNDO DEBES CONSULTAR A UN PROFESIONAL SANITARIO?

- Causa molestia y dolor
- Es grave o generalizada
- Preocupación por el aspecto de la piel
- Sospechas que puedes tener psoriasis



- Existen problemas en articulaciones o te impide realizar actividades cotidianas
- No mejora con el tratamiento



## SÍNTOMAS

- Placas de piel rojiza cubiertas de escamas gruesas y plateadas
- Pequeños puntos escamados
- Piel seca y agrietada que puede sangrar y/o picar, arder o irritarse
- Alteraciones en las uñas
- Afectaciones de las articulaciones

## LOCALIZACIONES ESPECÍFICAS MÁS FRECUENTES



Cuero cabelludo



Codos



Rodillas



Uñas



Palmo-plantar



Zona submamaria y genital

EN LA PIEL DE LA  
**ENFERMERA**



ORGANIZACIÓN COLEGIAL DE ENFERMERÍA

**CeraVe**  
DEVELOPED WITH DERMATOLOGISTS