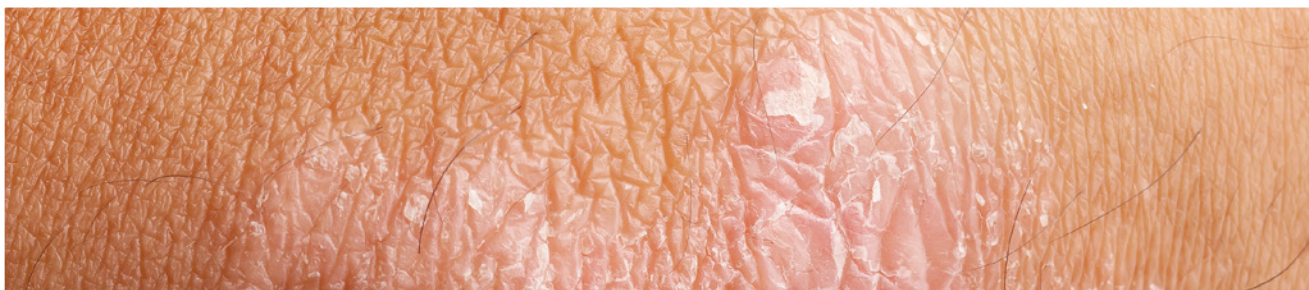


## 10 consejos para controlar la psoriasis



- 1 Cuida tu alimentación.**

En tres sentidos: mantén un peso adecuado; potencia los productos vegetales; y consume abundantemente fuentes de ácidos grasos omega-3 (salmón, caballa, arenque, sardina...).
- 2 Mantén una higiene diaria y muy cuidada.**

Dúchate todos los días o date un baño caliente para relajarte. Hidrata tu piel con lociones que la suavicen y aumenten su elasticidad, y no apliques colonias directamente sobre ella.
- 3 Utiliza cosméticos adecuados.**

El pH de los productos debería estar entre 4 y 4.5; evita los geles y champús agresivos, así como las esponjas, guantes de crin, cepillos, etc. que puedan irritar la superficie cutánea.
- 4 Presta atención a tus manos y pies.**

Recorta bien las uñas y evita las manicuras que puedan dañar su superficie; usa calzado cómodo en casos de psoriasis plantar, evitando rozaduras que pueden contribuir a agravar el cuadro. Y, en general, no utilices prendas de lana o fibras artificiales, ni el abrigo en exceso, porque pueden aumentar el picor de la piel psoriática.
- 5 Pelos fuera.**

Cuando te afeites, usa antes y después una crema emoliente y calmante. Y no existe un sistema mejor de depilación para los pacientes con psoriasis, aunque no se puede realizar fotodepilación en áreas activas por el riesgo de quemaduras.
- 6 No huyas del sol.**

En muchos casos, la luz solar y los rayos ultravioleta son beneficiosos, al frenar la hiperproliferación de células en la placa. Por eso, puedes exponerte al sol, pero tomando precauciones para no quemarte ni secar demasiado la piel.
- 7 Da una oportunidad a los balnearios y la playa.**

La tranquilidad y la aplicación de sales o barro típicos de los balnearios puede ser positiva para tu enfermedad. Y en la playa, te beneficiarás de los minerales presentes en el agua del mar y la arena.
- 8 Lactancia sí, pero con precauciones.**

Si acabas de ser madre y deseas dar el pecho a tu bebé, informa antes a tu médico. Y justo antes de la toma, humedece tus pezones con hidratantes intensos para que puedas amamantar sin molestias.
- 9 Intenta quitarle hierro al asunto.**

Si tú o un familiar, incluso menor de edad, padece psoriasis, no te obsesiones con la enfermedad y ayuda también al niño a entenderla con naturalidad: jugad juntos con las cremas hidratantes para que no entienda el tratamiento como un castigo, y fomenta el contacto físico.
- 10 Sigue el tratamiento y consulta a tu dermatólogo.**

Aprende cómo y cuándo aplicar tu tratamiento para conseguir el máximo rendimiento de los productos y evitar efectos secundarios incómodos.