

Cuidar la piel en la enfermedad psoriásica

Una piel hidratada tiene más capacidad de regeneración. Toma agua y otros líquidos y aplícate cremas y aceites hidratantes.

En la higiene



No es necesario ducharse el cuerpo diariamente
Excepto si sudas.
Garantiza una buena higiene diaria de manos, axilas, pies y genitales con jabones adecuados.



Utiliza productos de higiene con un pH entre 4,5 y 5
Los pH ligeramente ácidos son más respetuosos con la protección natural de la piel.
Hay que evitar los productos que contengan alcoholes, perfumes, parabenos y otros componentes irritantes.



No utilices esponjas con efecto piling
Ya que la exfoliación favorece el efecto Koebner.*
**Lesiones sobre la piel sana, como podrían ser heridas, quemaduras, cortes, etc.*



Sécate con toallas suaves y por contacto
No frotes la piel.
Vístete con ropa holgada y evita tejidos sintéticos.



En caso de lesiones en el cuero cabelludo, evita el secador
Las fuentes de calor pueden quemar la piel.
Recorta tus uñas para evitar lesiones al rascarte.

Si te pica mucho...



Aplicale frío
Usa compresas frías o guarda las cremas y aceites hidratantes a la nevera.
No apliques cubitos de hielo directamente en la piel, ya que el frío puede quemar.



Aplica bálsamos naturales
Como arcilla verde, compresas mojadas con manzanilla o gel de aloe vera.



Realiza técnicas de relajación
Como el yoga o la meditación, para poder controlar el estrés.



Si el picor persiste
Consulta a una profesional de la salud la posibilidad de utilizar fármacos.
**Antihistamínicos o anestésicos.*

