

¡PONTE EN FORMA!

Practicar deporte es muy útil para **mejorar el estado emocional y mental** de las personas con psoriasis. Además de ofrecer beneficios físicos como el control de peso o la reducción del riesgo de Síndrome Metabólico (muy común en esta enfermedad), hacer ejercicio mejora la **autoestima, produce una sensación de bienestar debido a la liberación de endorfinas, disminuye el estrés asociado a la psoriasis y mejora la capacidad de relacionarse con los demás.**

¡TE DAMOS 10 CONSEJOS PARA QUE DISFRUTES AL MÁXIMO DEL DEPORTE!



Consulta con tu dermatólogo cuál es la modalidad deportiva más adecuada para tu estilo de vida y para tu tipo de psoriasis. Practica deporte varias veces a la semana (cuantas más mejor), durante **30 o 45 minutos cada día**. Camina, nada, pedalea, baila...lo importante es que elijas un deporte que puedas practicar sin dificultades y que te guste, para conseguir generar el hábito.



Recuerda que debes empezar con un **calentamiento** de 5 o 10 minutos, y finalizar con **estiramientos** y un proceso de enfriamiento gradual, para evitar la bajada de presión arterial.



La hidratación es indispensable, **bebe agua** durante el ejercicio.



Utiliza crema solar protectora adecuada para tu piel, cuando practiques deporte al exterior y evita realizar cualquier actividad física en las horas de máxima radiación solar (de 12:00 a 16:00). Recuerda que aunque la exposición al sol es recomendable para los pacientes de psoriasis, está contraindicada en tratamientos como la fototerapia.



Fija **metas alcanzables** y ve aumentando paulatinamente el nivel de exigencia física. De este modo evitarás frustraciones, e ir logrando los objetivos marcados te motivará para seguir entrenando.



Usa **ropa holgada** para evitar la irritación y **evita los tejidos sintéticos**; es mejor que sean naturales. Si te incomoda mostrar las lesiones de psoriasis, empieza utilizando pantalones y camisetas de manga larga, hasta que te sientas cómodo/a para destapar tus extremidades.



La **natación** es uno de los deportes más recomendados para las personas con psoriasis, siempre y cuando no sufras brotes muy severos o extensos, ya que en este caso no es conveniente. Aunque el cloro del agua reseque tu piel, si te duchas después de nadar y te hidratas bien la piel, no deberías tener problemas.



Intenta evitar la sauna o úsala de forma muy esporádica, ya que la aplicación de calor corporal reseca la piel y es perjudicial para la psoriasis y la artritis psoriásica.



Finaliza la actividad deportiva con una buena ducha para eliminar el sudor, que puede provocar irritación, y preparar la piel para aplicar lociones hidratantes.

Puedes leer el artículo completo El deporte, un aliado con beneficios físicos y emocionales [aquí](#).

Si necesitas más información, contacta con la asociación de pacientes Acción Psoriasis.
Tel. 900 26 44 77/ E-Mail: info@accionpsoriasis.org.