

## TIPS HIGIENO-COSMÉTICOS PARA UNA PIEL CON PSORIASIS

Una piel con psoriasis requiere de una higiene adecuada y del uso de productos específicos. Con estos consejos de la Dra. Montserrat Pérez, dermatóloga de la Clínica Dermatológica Moragas de Barcelona, podrás evitar infecciones que ocasionen nuevas lesiones y verás cómo mejora el aspecto de tu piel.

- 1 Elige productos de higiene con un **pH de entre 4 y 4.5**, es decir, ligeramente ácido.
- 2 **Evita el uso de esponjas u otros utensilios** que puedan irritar la superficie cutánea.
- 3 **No apliques perfumes ni colonias directamente sobre la piel**; pueden aumentar su sequedad y producir irritación.
- 4 **Date baños calientes con productos emolientes**, te ayudarán a reducir el picor humedeciendo las placas de psoriasis e incluso a aumentar el efecto de ciertos tratamientos. También son efectivos los **baños con extracto de avena natural**, debido a su efecto relajante.
- 5 **Mantén siempre la piel bien hidratada** con lociones y/o leches hidratantes que tengan acción emoliente y aumenten la elasticidad. ¡La sequedad puede empeorar la psoriasis!
- 6 Si sufres psoriasis en el cuero cabelludo, **utiliza champús con base lavante suave**, que permitan retirar con facilidad los productos tratantes aplicados.
- 7 **Aplica los tratamientos después del baño o la ducha**, con los productos mencionados con anterioridad, ya que favorecen la penetración de los fármacos en la piel.
- 8 Los **tratamientos tópicos** deben ser aplicados solamente sobre la piel afectada, en poca cantidad y ejerciendo un masaje suave para favorecer su absorción.
- 9 Mantén las **uñas cortas** y evita manicuras que puedan dañar la superficie ungueal.
- 10 Si sufres psoriasis plantar, utiliza **calzado cómodo** que no produzca rozaduras.
- 11 **La balneoterapia puede ser muy beneficiosa**: el reposo, la aplicación de sales, barros, emolientes, etc. son muy eficaces para controlar los efectos de la psoriasis.
- 12 **Evita las fibras artificiales y la lana** en tu vestuario.
- 13 **La luz solar y los rayos ultravioletas son beneficiosos en el 80% de los casos**, frenando la hiperproliferación de células en la placa de psoriasis. Recuerda que estos rayos contribuyen también a aumentar la sequedad de la piel y que determinados productos tópicos pueden reaccionar con la luz solar y fotosensibilizar la piel. Retíralos cuidadosamente antes de exponerte al sol.
- 14 Como medida preventiva, ten en cuenta cuáles son los **factores desencadenantes** de la enfermedad: alcohol, infecciones estreptocócicas, obesidad, estrés, infecciones víricas, traumatismos, quemaduras solares, etc.

Si tienes dudas, no dudes en preguntar a tu especialista para que te ayude a elegir el producto de higiene más adecuado para ti. Puedes ampliar la información en el artículo [Higiene: 20 consejos prácticos](#) y encontrar apoyo en la asociación de pacientes Acción Psoriasis.