







PSORIASIS Y TRABAJO ¡TOMA NOTA!

¿Sabías que el estrés en el trabajo puede empeorar la psoriasis? ¿Y que sufrir psoriasis puede provocar situaciones de estrés en el trabajo? Conocer tu enfermedad y tus necesidades, y compartirlas con tu equipo de trabajo, te ayudará a hacer compatible la psoriasis con tu profesión. Te explicamos cómo puedes conseguirlo:

FASE 1: PREPÁRATE A TI MISMO

-  **Infórmate.** Convivir con la psoriasis te será más fácil si te informas sobre tu condición (¿Cómo afecta la enfermedad a tu cuerpo? ¿Cómo puedes reducir su impacto?), tus limitaciones, derechos y recursos disponibles en el ámbito laboral. Dedicar tiempo a informarte te permitirá expresar mejor tus necesidades en el trabajo.
-  **Sé positivo/a.** El exceso de trabajo puede generar estrés y la aparición de brotes de psoriasis. Procura no saturarte y mantener siempre una actitud positiva. ¡Ganarás en calidad de vida!
-  **Consulta con tu dermatólogo cuál es el tratamiento más adecuado.** Si tu tratamiento está afectando a tu rendimiento en el trabajo, habla con tu dermatólogo; él puede valorar un posible cambio de tratamiento. También puedes explicarle qué implica tu profesión, para que te indique cómo evitar situaciones que pueden empeorar la enfermedad.

FASE 2: PREPARA TU ENTORNO LABORAL

-  **Da a conocer tu enfermedad en tu entorno laboral.** Prepara una reunión para informar sobre tu enfermedad y tu condición. Hacerlo puede contribuir a cambiar las expectativas sobre ti y a que exista una comprensión en relación con tus necesidades específicas, en el ámbito laboral.
-  **Adapta tu lugar de trabajo.** Acondiciona tu espacio de trabajo para no tener que realizar tareas físicas extenuantes que empeoren tu estado y solicita ayudas técnicas si fuera necesario, que faciliten la realización de tus tareas.
-  **Organiza tu jornada laboral** para disponer de flexibilidad horaria, que te permita distribuir tu tiempo de la manera más efectiva, dependiendo de tu estado, y organizar tus visitas médicas. Puedes encontrar más información en los artículos [Trabajando con psoriasis y artritis psoriásica](#) y [No puedo trabajar. ¿Qué debo hacer?](#)

ADEMÁS, PUEDES COMPARTIR TU EXPERIENCIA CON OTROS PACIENTES. En la asociación de pacientes Acción Psoriasis podrás contar con apoyo profesional y compartir tu experiencia con otros pacientes con psoriasis, que se encuentren en una situación similar a la tuya.

Tel. 900 26 44 77/ E-Mail: info@accionpsoriasis.org.