

A close-up photograph of a woman with dark hair, wearing a maroon long-sleeved shirt. She is scratching her left forearm with her right hand. The background is a blurred outdoor setting with greenery and a wooden bench.

Lo que necesita saber sobre la psoriasis

Lo que necesita saber sobre la psoriasis

La psoriasis es un trastorno autoinmune que genera inflamación y descamación de la piel. Puede aparecer en todas las edades, pero por lo general se presenta en adultos. La mayoría de las personas generan piel nueva en la capa profunda de la piel. Esta piel nueva se tarda cerca de un mes en surgir a la superficie. La psoriasis hace que este ciclo se desarrolle en unos pocos días. Esto significa que las células surgen muy rápido y se acumulan en la superficie. Esta acumulación puede generar parches gruesos de piel rojiza con escamas platinadas. Estos parches con frecuencia aparecen en los codos, las rodillas, las piernas, el cuero cabelludo, la zona lumbar, la cara, las palmas de las manos y los pies. También pueden aparecer en los genitales, las uñas de las manos y de los pies, y en dentro de la boca. Los síntomas incluyen dolor, inflamación, enrojecimiento y calor.

La psoriasis comienza en los linfocitos T que se encuentran en nuestro sistema inmunitario. Los linfocitos T ayudan a proteger el cuerpo contra infecciones y enfermedades. Cuando tiene psoriasis, los linfocitos T se activan por error. Esto empieza una reacción en cadena que conlleva a un desarrollo acelerado de la piel y a otros síntomas.

Es difícil diagnosticar la psoriasis porque se parece a otras enfermedades de la piel. Es posible que un médico deba observar una muestra de piel bajo un microscopio para llegar a un diagnóstico.

Tratamientos actuales para la psoriasis

El objetivo de los tratamientos para la psoriasis es detener el crecimiento acelerado de las células de la piel, eliminar las escamas y alisar la textura de la piel. Existen tres tipos principales de tratamientos usados. Estos son los tratamientos tópicos, la fototerapia y los medicamentos orales o inyectados.

Los tratamientos para la psoriasis varían según la persona. No todos los tratamientos funcionan de la misma forma en todas las personas. Es posible que su médico cambie su tratamiento si usted desarrolla una reacción adversa o si el tratamiento deja de funcionar.

Tratamientos tópicos

Estos son los tratamientos más comunes y leves disponibles. Es probable que haya comenzado con este tratamiento antes de usar algún medicamento. Siempre puede usar loción de calamina, tomar baños de avena y usar otros productos que contengan aloe vera, jojoba, piritiona de zinc o capsaicina. Estos ayudan a hidratar, suavizar, eliminar las escamas y aliviar la comezón.¹ Estos productos son asequibles y están disponibles en supermercados y farmacias.

Fototerapia

Esta terapia incluye el uso de luz artificial y solar.

Lo más sencillo es recibir luz solar. La exposición diaria y breve a pequeñas cantidades de luz solar puede mejorar la psoriasis. Sin embargo, la exposición solar intensa puede empeorar los síntomas y causar daño cutáneo. Los tratamientos de luz artificial incluyen luz ultravioleta B (UVB) y luz ultravioleta A junto a un fármaco llamado psoraleno (PUVA). Estos tratamientos se pueden usar para tratar parches individuales, psoriasis extendida y psoriasis resistente a tratamientos tópicos. Los efectos secundarios suelen ser temporales y pueden incluir enrojecimiento, comezón y piel seca. Intente usar un hidratante para ayudar a reducir los efectos secundarios.¹ Hable con su médico para que lo ayude a decidir cuáles son las mejores opciones para usted.

Medicamentos orales o inyectados

Es posible que su médico le recete fármacos o inyecciones si padece de psoriasis grave. Algunos de estos fármacos solo se pueden usar por periodos cortos debido a los efectos secundarios que producen. También se pueden usar en conjunto con otras formas de tratamiento.

- **Retinoides.** Estos fármacos están relacionados con la vitamina A. La forma exacta en la que funcionan en la psoriasis se desconoce. Los efectos secundarios pueden incluir la inflamación de los labios y la pérdida de cabello. Los retinoides pueden causar anomalías congénitas graves. Las mujeres deben evitar quedar embarazadas por lo menos durante tres años después de tomar estos fármacos.
- **Metotrexato.** Este fármaco se puede tomar por vía oral o por inyección. Este ayuda a disminuir el desarrollo de células cutáneas y a bajar la inflamación. El metotrexato suele ser tolerado bien en dosis bajas. Sin embargo, puede causar malestar estomacal, pérdida de apetito y fatiga. Cuando se usa por periodos largo,



puede causar varios efectos secundarios, incluso daño hepático grave. Su médico puede recetarle ácido fólico para ayudar a prevenir estos efectos secundarios.

- **Ciclosporina.** La ciclosporina suprime el sistema inmunitario. Su funcionamiento es similar al del metotrexato. Al igual que otros fármacos, la ciclosporina aumenta el riesgo de infección, cáncer y otros problemas médicos, esto incluye problemas renales y presión arterial alta. El riesgo aumenta cuando se toma en dosis elevadas y se usa en terapias prolongadas.
- **Apremilast.** El apremilast se receta bajo la marca Otezla®, y funciona al ayudar a reducir la inflamación. Los efectos secundarios más comunes son diarrea, dolor de cabeza y náuseas. Algunos pacientes han experimentado efectos secundarios más graves, como depresión y pérdida de peso sin explicación. Asegúrese de hablar con su médico si presenta algunos de estos efectos o si estos empeoran.
- **Fármacos inyectables.** Existen varios fármacos inyectables, conocidos como productos biológicos, que se han aprobado para tratar la psoriasis. Estos incluyen certolizumab (Cimzia®), secukinumab (Cosentyx®), etanercept (Enbrel®), adalimumab (Humira®), infliximab (Remicade®), golimumab (Simponi®), ustekinumab (Stelara®), risankizumab (Skyrizi®), guselkumab (Tremfya®) e ixekizumab (Taltz®). Estos fármacos se administran a través de infusiones intravenosas o inyecciones cutáneas. Por lo general se usan en las personas que han tenido poco o ningún éxito con la terapia tradicional o que padecen de artritis psoriásica. Se deben usar con precaución ya que producen efectos graves en el sistema inmunitario. Es posible que en casos excepcionales causen infecciones mortales. Con frecuencia, las personas que toman estos fármacos deben realizarse pruebas para detectar tuberculosis y otras infecciones.

¹ Psoriasis. MayoClinic. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/psoriasis/diagnosis-treatment/drc-20355845>.

- **Otros medicamentos.** La tioguanina e hidroxiurea son medicamentos que se pueden usar cuando no es posible administrar otros fármacos.

Sus síntomas deberían aliviarse con los medicamentos, pero no son una cura. Los síntomas suelen volver cuando deja de tomar el tratamiento. Consulte con su médico o farmacéutico si cree que algún fármaco puede interferir con su tratamiento o con otro medicamento.

Asegúrese de decirles a su médico y su enfermero de PerformSpecialty si desarrolla alguna infección de cualquier tipo.

¿Qué puede hacer?

Hay algunas cosas que puede hacer además de seguir el plan que le indicó su médico. Es importante que:

Obtenga la mejor atención posible. Hable con su médico sobre todos los tratamientos disponibles.

Aprenda sobre la enfermedad. Cuanto más informado esté, mejor.

Consiga apoyo. Considere unirse a un grupo de apoyo para obtener consejos de otras personas.

No se desanime. Conseguir la combinación correcta de cuidados y apoyo puede tomar tiempo.

Intente reducir el estrés. El estrés puede agravar algunas enfermedades cutáneas. Disminuir sus niveles de estrés puede ayudar más de lo que piensa.

Mantenga su piel hidratada. Incluso los cambios en el clima pueden resecar su piel, lo cual empeorará su enfermedad. Evite los productos que sean abrasivos para su piel.

Trate de no rascar ni pellizcar su piel. Esto podría causar un desgarro en la piel y, posiblemente, infecciones y llagas. Asegúrese de mantener sus uñas cortas.

Escuche a su cuerpo. Preste atención a cualquier desencadenante que pueda empeorar sus síntomas. No ignore las señales que su cuerpo podría enviarle.

Educación nutricional

No se conocen “alimentos desencadenantes” que afecten a todas las personas con psoriasis. Sin embargo, se sospecha que varios alimentos podrían tener ese efecto.

Gluten. Estudios recientes demuestran que las personas con psoriasis pueden ser sensibles al gluten. El gluten es una proteína que se encuentra en el trigo, la cebada y el centeno. Es posible que evitar el consumo de gluten pueda aliviar los síntomas de la psoriasis.²

Alimentos que causan inflamación. ¿Sabía que hay ciertos alimentos que son conocidos por causar inflamación? Estos son algunos alimentos que deberían evitarse:

- **Lácteos.** La psoriasis es una enfermedad inflamatoria, y los lácteos altos en grasa se asocian comúnmente a la inflamación.
- **Carnes rojas.** Las carnes rojas grasosas también pueden causar inflamación. escoja carnes más magras en su lugar.



- **Azúcar y café.** Hay informes de que estos productos empeoran los síntomas.
- **Alcohol.** El alcohol puede afectar más a los hombres que a las mujeres. Los hombres que son bebedores empedernidos tienen una menor respuesta al tratamiento.³

Escuche a su cuerpo. Si algún alimento hace que su piel empeore, no lo consuma y compruebe si su piel mejora.

Tabaquismo.

Fumar puede causar cambios en el sistema inmunitario, el crecimiento de las células cutáneas y la inflamación de la piel. El tabaquismo puede aumentar la gravedad de la enfermedad.

Ejercicio físico

Mantenerse activo es importante para su estado de salud general y su bienestar. Esto aplica en especial si padece de psoriasis. Las personas con psoriasis tienen un riesgo alto de sufrir cardiopatía y diabetes tipo 2.

Realizar ejercicios de forma regular lo puede ayudar en otras áreas de su vida, lo que incluye:

- Darle más energía.
- Mantener su peso.
- Disminuir sus niveles de estrés.

El ejercicio físico también puede ayudar a mejorar su estado de ánimo. Si se siente decaído, mantenerse activo puede ayudarlo a mejorar esos sentimientos.

Trate de hacer ejercicio y de mantenerse activo tanto como sea posible. Hable con su médico para asegurarse de que su plan de ejercicio es correcto para usted.

² Modificaciones alimenticias. Fundacional Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/dietary-modifications>.

³ El tabaquismo y la psoriasis. Fundacional Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/advance/smoking-and-psoriasis>.



Comuníquese con nosotros

PerformSpecialty

2416 Lake Orange Drive, Suite 190
Orlando, FL 32837

1-855-287-7888

info@performspecialty.com



Farmacia especializada
Expira 04/01/2024



Centro Farmacéutico
para Enfermedades
Raras de Excelencia
Expira 04/01/2024

