

10 FORMAS DE DISMINUIR LA PSORIASIS

Para cada individuo los detonantes de psoriasis son diferentes

La psoriasis puede ser agravada o desencadenada por diferentes factores, en cada individuo la susceptibilidad varia así como el grado de afección, estos son algunos:



- Alcohol
- Tabaquismo
- Estrés emocional o físico
- Heridas o raspones en la piel
- Medicamentos como , litio, ibuprofeno, antihipertensivos IECAs o beta-bloqueares.
- Infecciones de garganta por estreptococo
- Infecciones por HIV
- Sobrepeso, Diabetes
- Cambios hormonales como pubertad o menopausia
- Clima Seco y frio

Tu puedes hacer mucho para reducir los brotes de psoriasis con estos ejemplos

- Toma alcohol con moderación y checar con el Doctor si no interfiere con tu medicamento .
- Dejar de fumar mejora la respuesta a los tratamientos.
- Estrategias para controlar la ansiedad ayudan tales como meditación, yoga, etc.
- Tratar las heridas y evitar el rascado vigoroso evitan la extensión de la psoriasis.
- Revisa con tu medico si tus medicamentos son de los que agravan la psoriasis.
- Busca el tratamiento oportuno de cualquier infección para no agravar la psoriasis.
- Mantener un peso sano con ejercicio y dieta reducen el numero de brotes.
- Lubricar e hidratar la piel con humectantes reduce los síntomas y las recaídas.
- La exposición controlada al sol y el clima húmedo ayudan a reducir la escama.
- Las uñas cortas y el aseo diario del pelo reducen la afección en estas zonas.