




Dermatología

CÓMO ALIVIAR MIS BROTES DE PSORIASIS

 Hace años que tengo psoriasis y, aunque está bastante controlada, no sé cómo puedo evitar las crisis en que mi piel empeora.

Claudia Jovellanos. Madrid

Los factores que pueden empeorar la psoriasis y con los que, quizá, no contabas son:

- El estrés. Si es tu caso, las sesiones de relajación, meditación o yoga son excelentes armas para controlar este factor.
- Tomar determinados fármacos (contra la hipertensión, para el corazón, antiinflamatorios...). Consúltalo con tu médico.
- Sufrir infecciones bacterianas (estreptococo, estafilococo) y por hongos. Tratándolas se puede controlar el brote de psoriasis.
- Heridas y traumatismos. Los cortes y agresiones en la piel empeoran la psoriasis. También hay que tener cuidado con los tatuajes y los piercings (lesionan la piel).
- Fumar. Otro motivo para dejar este hábito.



**Ricardo Ruiz
Rodríguez**

Jefe de la Unidad de Dermatología de la Clínica Ruber y Director de la Clínica Dermatológica Internacional