



---

## PSORIASIS QUE EMPEORA Y QUE BENEFICIA LA BENEFICIA

### LO QUE LA EMPEORA

#### a- Las emociones descontroladas

EL ESTRÉS es un factor MUY importante que afecta a la mayor parte de los afectados por psoriasis, les aparecen erupciones cuando están bajo mucha presión en su casa o en el trabajo. El sistema AUTOINMUNE se afecta y produce este desorden. No hay seguridad de cómo o por qué aparecen las placas por causa del estrés. Vea otros temas de interés en [www.burasil.com](http://www.burasil.com)

La ansiedad, la angustia, la depresión, la soledad, las fobias, la irritabilidad, el mal genio y toda situación que afecten el sistema nervioso y el sistema inmunitario se pueden catalogar como factores desencadenantes de la PSORIASIS. Cuando el "ESTRÉS" está fuera de control se expresa a través de piel, los especialistas incluyen la administración de ansiolíticos. Muchas veces el apoyo emocional (psicoterapia) también reclama su espacio. "Las lesiones cutáneas se manifiestan solamente cuando el individuo está en estado de estrés permanente o en un cuadro depresivo, y el apoyo terapéutico puede significar una gran mejoría en cuanto a calidad de vida".

Según un estudio publicado en la revista de la Academia Americana de Dermatología, el impacto de la PSORIASIS en la calidad de vida, es igual al que produce cualquier enfermedad médica mayor. Estudiados 317 pacientes, Stephen Rapp (del Departamento de Psiquiatría y Medicina del Comportamiento) y colaboradores concluyeron que esta enfermedad reduce el funcionamiento físico y mental, al igual que el cáncer, la artritis, la hipertensión, la patología cardíaca, la diabetes y la depresión.

En un trabajo publicado con anterioridad, el dermatólogo Donald Fortune, de la Universidad de Manchester, encontró que el ESTRÉS era el agente causante de la enfermedad confesado por el 60% de los 162 pacientes analizados. Paradójicamente, casi la mitad de ellos aceptó que su comportamiento era capaz de mejorar o empeorar los síntomas de la enfermedad.

Algunas teorías sostienen que el STRÉS temporal o momentáneo no es perjudicial. Pero el ESTRÉS permanente, hace que el organismo responda eliminando descargas superiores y permanentes de adrenalina que hacen que el organismo funcione más rápidamente, no sienta cansancio, frío, hambre, sueño, etc. Sin embargo esa descarga de adrenalina trae toxinas que perjudican al organismo ya que debilita el sistema inmunitario. Es por esto muy importante el control del ESTRÉS, y mantener regulado del sistema inmunitario ya que es la única forma de lograr restablecer el equilibrio necesario para que el sistema auto curativo y natural del organismo funcione equilibradamente. **Vea el artículo # 13 el estrés y la psoriasis.**



---

## **b- La obesidad**

La obesidad es uno de los factores desencadenantes y precursores de la PSORIASIS debido a que el sistema inmunitario se ve afectado, ya que los ácidos grasos son portadores de múltiples toxinas que son difíciles de eliminar a través del hígado y el riñón y se desvían a la piel que es otro de los órganos del cuerpo de eliminación.

La grasa una vez que ingresa en el organismo, se deposita y finalmente, se acumula en diversas áreas del cuerpo guardando consigo una gran cantidad de toxinas. Los hombres tienen un mayor porcentaje de masa magra, el cual sumado a su estatura y a la menor cantidad de grasa que naturalmente acumulan ayuda a que el tiempo que demoran en aumentar de peso sea mucho mayor que el de la mujer. Mayor cantidad de músculos y un mejor metabolismo dificultan el aumento de peso en el sexo masculino. Es una realidad que varones y mujeres acumulan grasa y engordan según patrones visiblemente distintos, en forma independiente de la cantidad de alimentos que consumen a diario.

La explicación como muchas veces radica en la genética. Desde un punto de vista estructural, los hombres poseen en general un menor porcentaje de grasa y una mayor estatura. Esta condición es la que beneficia el gasto energético que ellos realizan en cada una de sus actividades, porque soportar más peso y más estatura demanda un Alto número de calorías.

Por si esto no fuera suficiente, quienes pertenecen al sexo masculino tienen mayores y mejores posibilidades para metabolizar los alimentos y así no engordar, aunque sus comidas sean abundantes y repetidas.

**Músculos vs. Grasa:** La masa magra o músculo es la encargada de gastar las calorías del organismo. La grasa, en cambio, es una masa floja que tiene como función principal constituir la reserva de energía. Además, ya sea por razones culturales, sociales o genéticas, los varones son más activos. Basta con que practiquen un deporte o, simplemente, se muevan más durante el día, para que el gasto de energía que realizan sea importante. Tanto así como para deshacerse de manera muy rápida de las calorías de más que han consumido.

**Esas misteriosas formas:** Dentro de las manifestaciones de la obesidad hay dos morfologías bien definidas y que ayudan a comprender por qué los hombres disimulan mejor los kilos de más, aunque a riesgo de padecer ciertos problemas de salud. Ellos suelen presentar la obesidad androide. Esto es, la acumulación de grasa sólo en el abdomen. Esta es muy peligrosa para el sistema cardiovascular: es la más activa, ya que está intercambiando ácidos grasos libres con el organismo y se irá adhiriendo a las paredes de las arterias. Las mujeres, en cambio, se caracterizan por la obesidad ginecoide, en que la grasa que se acumula en las caderas, dándoles a su cuerpo forma de pera.



---

Según nutricionistas del Centro de Estudio y Tratamiento de Enfermedades Nutricionales (CETREN) de la Universidad Católica de Chile, la obesidad más fácil de revertir es la androide. "A un obeso androide lo pones a dieta y el volumen de su abdomen se reduce. En cambio, la grasa que se localiza a nivel de piernas y caderas es muy difícil de eliminar."

**Una ventaja en peligro de extinción:** Pero, como sucede con muchas otras condiciones, si el hombre abusa de su ventaja anti-grasa, seguramente tendrá el resultado esperado y terminará con problemas de sobrepeso u obesidad. De hecho, en la actualidad los hombres están engordando casi en la misma proporción que el sexo femenino: "Hasta ahora se hablaba de un 40% de las mujeres con problemas de obesidad y de un 20% de los hombres. Sin embargo, este porcentaje está variando muy rápidamente. Esto se ve en los pacientes, de los cuales un 60% son mujeres y un 40% hombres. Es decir, la cifra se estrecha cada vez más". Esto se debe, fundamentalmente, a que los hábitos alimentarios de la población han cambiado y en forma negativa, lo que ha incidido en los mayores índices de adultos, adolescentes y niños con problemas de sobrepeso y obesidad.

**La dieta:** En los pacientes con PSORIASIS deben hacerse ajustes dietéticos, ya que el exceso GRASA y de determinados alimentos puede tener un efecto nocivo en el organismo. Esto último es aplicable también a los aditivos alimentarios. Asimismo es importante conversar con el paciente sobre los procesos de elaboración, los utensilios que se emplean, otros métodos (hornos microondas y cacerolas de aluminio), al igual que sobre los nutrientes y las necesidades energéticas. Vea capítulo # 7 LA ALIMENTACIÓN

### **c- CIERTAS MEDICINAS**

Varias drogas pueden causar un ataque de PSORIASIS. Si usted toma una medicina de anti malaria, su psoriasis puede empeorar después a dos a tres semanas. Otras drogas como:

**El Lithium:** es una droga usó para la depresión y otros desórdenes emocionales.

**Inderal:** y otras drogas llamadas "beta-bloqueantes" usada para la presión arterial.

**Quinidine:** usado para los problemas del corazón.

**Indomethacin:** una droga para reducir inflamación que se da a menudo para la artritis.

**Corticosteroides:** para tratar artritis y problemas de la piel, lo hacen rápidamente pero pueden activar una erupción más fuerte, el efecto rebote.

**Diclofenaco:** usado como calmante del dolor.

**Aines:**(anti inflamatorio no esteroide) como des inflamatorio y como calmante del dolor.



---

#### **d- El alcohol y el cigarrillo**

Ya dijimos que toda sustancia tóxica que produzca el organismo, que ingrese al sistema, al sistema digestivo, respiratorio, sanguíneo ya sea a través de la piel o de la vía intravenosa etc. Tales como Licor, la cerveza, el cigarrillo, y las drogas psicotrópicas, pueden activar o empeorar una erupción en personas, que tengan la predisposición o que tengan la PSORIASIS o hace que la erupción que ya se tiene sea más dura de tratar. Los medicamentos y terapias no surten su efecto esperado. Muchas veces los pacientes se desilusionan al iniciar un tratamiento o terapia y no ver mejoría en su piel, pero no tienen en cuenta estos factores y siguen consumiendo licor, fumando o consumiendo drogas. Y el sistema inmunitario se ve afectado al tener que producir sustancias para contrarrestar y poder eliminar todas estas toxinas que son ingeridas por el paciente de PSORIASIS.

#### **QUE BENEFICIA LA PSORIASIS**

De hecho lo contrario de lo que empeora la PSORIASIS la mejora. Sin embargo adicional a esto hay muchos otros trucos, consejos, terapias ayudas que aunque le parezcan muy simples e insignificantes, mejoraran el estado de su PSORIASIS.

#### **LO QUE USTED MISMO PUEDE HACER**

La Psoriasis NO puede curarse, pero usted puede seguir algunas recomendaciones para prevenir ataques y tratarlos cuando empeore la psoriasis.

#### **Consiga alivio durante un ataque (periodo corto de exacerbación)**

Resista la tentación de rascar las placas secas. Nuevas placas se saldrán si se rasca.

**Moje las placas reseca en agua tibia:** hasta que estén suaves y se dejen desprender fácilmente. Retire suavemente el exceso de piel con un cepillo suave o con una esponja NO lo haga con piedra pómez. Deténgase cuando no salga más tejido a la presión suave. Cuando usted quita los cueritos de esta manera, ayuda a la placa a aclarar. Las cremas aplicadas a un enfermo también penetran más fácilmente en la piel si no hay ninguna costra en la placa.

**Humedezca permanentemente las placas:** después del baño, mantenga hidratadas las placas para impedir su sequedad. Use hidratantes, cremas o lociones, aceites naturales. Asegúrese de que estas sustancias no activen sus erupciones, aunque. Pruébelos primero en un área pequeña de piel.



---

**Use lociones para mantener la humedad:** superficial su cuerpo. Muchas lociones que contienen aloe vera, urea y jojoba parecen ayudar a las placas a mantenerse hidratadas, o por lo menos bajan la temperatura y alivian deteniendo la comezón, hágalo 3 o 4 veces por día, especialmente antes de acostarse, al dormir el cuerpo pierde mucha humedad.

**Agregue aceites naturales aromatizantes al baño:** la harina de avena liofilizada, el jabón de avena, sales del Mar Muerto. Hay también algunos productos de alquitrán de carbón que usted puede usar en la tina.

**Use productos del cuidado de la piel:** que contengan ácido salicílico, ayuda a desprender las escamas y la piel muerta. Su doctor puede sugerir que usted acostumbre aplicarse otras drogas como esteroides, (OJO con los efectos colaterales de los esteroides) Antralina, o el alquitrán de carbón tenga en cuenta sus efectos CANCERIGENOS.

**Tome baños de sol:** que pueden ayudar a aclarar las placas. El truco es simplemente quedarse en el sol hasta antes de que usted se quemé. Las mejores horas son de 7 a 10 am y de 2 a 5 pm nunca al medio día. ¿Cuánto tiempo? esto varía en cada región y para cada persona. Hable con su doctor sobre la cantidad correcta de sol para usted. Use un protector solar para las partes que usted no tiene psoriasis. Y recuerde, si usted está usando productos con alquitrán de carbón (hulla), su piel será más sensible al sol y más probablemente se puede quemar.

**Si usted tiene artritis Psoriatica:** intente mantenerse activo. Puede ser doloroso, pero un paseo ligero puede ayudar y levanta su espíritu y puede prevenir que se entiese y ocasione la pérdida de los músculos.

**Tome sus medicamentos:** Hay muchas nuevas drogas que pueden ayudarlo. Con su doctor o dermatólogo pueden discutir cuál es la mejor para usted. Algunas drogas detienen las erupciones. Así que hable con su doctor antes de que usted inicie a tomar cualquier medicamento SISTEMICO, ya que se requiere de un estricto control por parte del médico.

**Evite los elementos o situaciones disparadoras:** usted puede prevenir erupciones evitando cosas que usted sabe que le exacerbán o disparan la enfermedad. Tómese el trabajo de ser muy observador. Durante unos días o semanas, guarde un registro de sus actividades, sus humores, su estrés, ansiedad, y cualquier evento especial. Note si su PSORIASIS parece ponerse peor en ciertos momentos o después de ciertas actividades. Esto puede ayudarlo a descubrir gatillos, elementos o situaciones disparadoras y los podrá evitar.

**Evite alcohol:** el alcohol empeora las erupciones en algunas personas. Nadie sabe que cuánto alcohol es demasiado, pero los estudios sugieren la más mínima cantidad afecta su salud, evítelo y tendrá menos oportunidades de una erupción. Usted decide.

**Duerma bien (de 8 a 10 horas) y muy bien abrigado:** El dormir en vigilia pensando en los problemas le hará más daño que si estuviera despierto leyendo un buen libro.

---



---

Abrígue-se bien para dormir o en el día, no soporte frío por estar a la moda o cómodo. El frío empeora la enfermedad.

**Tome agua, tanto en invierno como en verano:** en verano su cuerpo transpirara más de lo normal y en invierno si es por la nieve o por los vientos del invierno, la humedad relativa del ambiente puede ser más baja y su piel reseca-se fácilmente. En invierno puede incrementar el consumo de caldos y bebidas calientes y en verano de jugos y frutas.

**Aliméntese lo más natural posible:** consuma productos naturales, NO procesados. Frutas, verduras, hortalizas, pan integral sin levadura, (preferible tortillas o arepas caseras de maíz). Elimine de su dieta las carnes rojas, carne de res, cerdo, cordero, carnes condimentadas, embutidos en general. Prefiera el pollo sin piel, el pescado (Salmón o Trucha), la ternera. Suspanda el consumo de todos los derivados de la LECHE, el café, el chocolate, cámbielos por infusiones o aromáticas de hierbas naturales como CIDRON o ALBAHACA, le ayudaran a regular su digestión que es muy importante controlar. Cuando se tiene problemas de ESTRÉS se presenta estreñimiento completando el cuadro empeorando ya que las toxinas permanecen más tiempo en el organismo.

## EL MANEJO DEL ESTRES

Su respuesta natural de ESTRÉS a cualquier problema o a los cambios de la situación le causa exigencias a su cuerpo. La presión de su sangre sube, sus latidos del corazón son más rápido, y su cuerpo segrega internamente sustancias (adrenalina, endorfina etc.) para producir energía rápida para "luchar o volar". Esta adrenalina así como le genera una sobre dosis de energía adicional también va cargada con algunas toxinas que no son eliminadas y afectan el sistema inmunitario debilitándolo y reaccionando a este como si estas toxinas fuesen un ataque al organismo. Como una pérdida de sangre o una herida, el organismo reacciona produciendo más glóbulos rojos y más células, tal y como si el paciente estuviese herido, solo que lo hace de una forma descontrolada.

Los ratos breves de ESTRÉS no son dañinos, pero ellos pueden iniciar un ataque de PSORIASIS en algunas personas. También, mucho estrés puede ir pasando su cuenta de cobro día tras día en su salud general. El estrés constante contribuirá a subir el colesterol, mantendrá tensión arterial alta y empeora la presión de la sangre y que puede conllevar un riesgo arterial y a afectar el corazón. El estrés puede causar otros problemas de salud, incluso depresión, también los dolores de cabeza y desórdenes de sueño.





---

### **Aquí está algunas pautas por reducir el estrés:**

**Ejercicio:** haga ejercicio, salga a caminar al aire libre (en parques y reservaciones rodeado de naturaleza) es una terapia económica y muy relajante, usted sentirá como si le hubiesen hecho una limpieza interior. Las personas que hacen ejercicio tienen menos estrés, permanecen más relajados, duermen mejor, tienen mejor digestión, su piel es más saludable. Y en general todo su organismo está más equilibrado y esto es por que su sistema inmunitario se regula y fortifica.

**Ríase más:** la risa inhibe a la persona, la relaja, elimina las tensiones, estudios demuestran que la risa elimina el estrés y usted se verá más feliz. Asista a funciones y películas de humor verá usted el cambio en su temperamento y en su piel.

**No intente ser perfecto:** fíjese metas que usted pueda cumplir. Pregúntese si cada cosa que usted hace tiene que ser siempre la mejor. De la importancia y la urgencia que las cosas realmente se merecen, si los problemas tienen remedio no se preocupe y si no lo tienen, no valen la pena que se preocupe por algo que ya no tiene remedio.

**Aprenda a decir NO:** las personas que sufren PSORIASIS son muy dadas a los demás, o sea que sufren y toman los problemas de los demás como suyos, además de que se comprometen con todos y con todo por no saber decir NO. Quieren cumplir con todos y con todo tal vez buscando el cariño y el amor que tanto necesitan, se dan demasiado y esto lo que hace es acosarlos más en su tiempo y en sus relaciones de trabajo familiares o de pareja.

**Controle su enojo:** Cuando usted está enfadado, hágase tres preguntas: ¿Es este problema importante? ¿Se justifica mi enojo? ¿Puedo hacer yo algo para arreglar el problema? Si la respuesta a cualquiera de las preguntas es "NO," tome unas respiraciones profundas y se dice interiormente que se tranquilice. Si cualquier respuesta es "SI," no sufra ni se amargue silenciosamente; simplemente y con CALMA, haga algo para cambiar la situación.

**Tómese la vida con m u c h a a a a calma:** sea organizado sin ser obsesivo y tómese la vida con toda la calma del mundo. Porque usted se afane las personas que están a su alrededor no irán, ni trabajaran más rápido, por que usted se afane el taco de vehículos no avanzara más rápido, por que usted coma más rápido no le harán un descuento en el restaurante donde almuerza, por que usted se afane la fila o cola en el banco no avanzara más rápido. Por lo tanto organice su tiempo y no se comprometa a hacer más de lo que el tiempo, la distancia, las circunstancias se lo permitan. Solo así podrá decir que empezó a hacer algo por su piel.

**Tome descansos durante el día:** para tranquilizarse. No importa lo que usted tenga que hacer, con tal de que sea un tiempo fuera de su sitio habitual de trabajo. Mínimo durante por lo menos 20 minutos un par de veces por día. Esto regulara su presión arterial, regulara su ritmo cardiaco, relajara su mente y trabajara mejor y con más energía.



---

**Haga la siesta si le es posible:** 20 o 30 minutos de descanso o siesta y si le es posible colocarse o recostarse horizontal, le será de mucha ayuda, su tensión se regulara y podrá recomenzar el día renovado con nuevas y buenas energías, le será de mucha ayuda.

**Tenga un animal doméstico, practique jardinería o culinaria:** estas terapias son excelentes para relajarse y sustraerlo de las preocupaciones y usted podrá crear y sentir la satisfacción y alegría al ver a su mascota feliz, a su jardín florecer y/o a sus familiares degustando una de sus creaciones culinarias y esto le aportara mucha felicidad, que tanto que la necesitan los afectados por Psoriasis. Los estudios muestran que las personas que practican terapias como las anteriores o como pintura, canto baile, etc. Tienen menos problemas de salud, sobre todo de ESTRÉS.

**Relájese:** usando yoga, respiración profunda, meditación, o haciendo ejercicios de estiramiento, relajamiento, masajes.

### LO QUE SU DOCTOR PUEDE HACER

La meta de su doctor es reducir la inflamación y retardar el crecimiento rápido de las células de piel. Los Dermatólogos empiezan a menudo con los tratamientos más básicos que tienen los menos efectos colaterales. Si los primeros tratamientos no trabajan, su médico puede probar otros o puede combinar dos o tres. Usted y su médico necesitarán tener cuidado, porque simplemente los tratamientos combinados pueden causar un nuevo rebrote de psoriasis en algunas personas. Recuerde que es requisito indispensable si va a iniciar un tratamiento SISTEMICO O INTERNO al tomar medicamentos como metrotexate, ciclosporina hacerse exámenes de sangre muy completos, lo mismo que tomarse una ecografía de hígado, recuerde que los medicamentos que se toman en los tratamientos de PSORIASIS por lo general afectan **el hígado y el riñón.**

Puede tomar tres o cuatro semanas para que las placas desaparezcan, incluso cuando los tratamientos trabajan y todos no trabajan de la misma manera, ni en todos los pacientes trabajan igual. Así que su médico, junto con usted creará un plan del tratamiento simplemente para usted.

La Psoriasis calificada como severa es cuando, su cuerpo está cubierto en un 40 o 50% y cómo traumatiza su vida, he inclusive lo incapacita aunque la PSORIASIS palmo plantar no cubra un área tan extensa puede ser **terriblemente incapacitante y dolorosa.** Usted puede necesitar probar nuevos tratamientos de vez en cuando. Eso es porque un tratamiento puede trabajar durante un tiempo y entonces deja de trabajar. Nadie sabe por qué.