



¿PSORIASIS QUÉ LA CAUSA?

Psoriasis es algo de un misterio. Se piensa que es un desorden del sistema autoinmune. Es decir, las erupciones parecen iniciarse cuando en una persona se activa el sistema autoinmune de defensa de el cuerpo, contra una enfermedad y reacciona demasiado fuerte, algo que no se presenta en la mayoría de las personas. Pero nadie puede decir por qué algunas personas tienen problema con su sistema inmune y otros no. Afortunadamente, los doctores saben sobre lo probablemente hace que las erupciones aparezcan, y muchos tratamientos eficaces están ahora disponibles. Algunas de las cosas que pueden estimular un ataque o la exacerbación de la PSORIASIS están más allá de su manejo o de su voluntad. Usted puede ayudarse bastante sobre otras cosas que si están a su alcance.

COSAS QUE USTED NO PUEDE CAMBIAR

Historia familiar: Si su madre, su padre, o un hermano o la hermana tiene psoriasis, usted tiene una posibilidad mayor de tenerla, que alguien de una familia en la que nadie tiene el problema. Los médicos no están seguros por qué. Pero algunos investigadores han encontrado varios genes que parecen unir al riesgo de una persona de tener psoriasis cuando se tienen antecedentes familiares. Un alto porcentaje de pacientes (70%) tienen antecedentes de PSORIASIS.

Lesiones: Daños en la piel, una raspadura o corte, un salpullido causado por una alergia, o incluso una picadura puede sacar un ataque de psoriasis en algunas personas. El Estrés negativo, una infección, un desorden, o una enfermedad generan hace que (SU) SISTEMA AUTO- INMUNE (sistema de defensa y de poder curativo) natural que tiene el ser humano, para que se “defienda” y produzca nuevas células para sanar su piel y más glóbulos rojos “sangre”. Pero si usted tiende a tener psoriasis, su cuerpo no dejará de producir células superficiales de la piel y sangre cuando se supone debe hacerlo, presentándose una poliglobulia (% más alto de glóbulos rojos en sangre). Entonces usted tendrá una señal de alarma, con una exacerbación de la PSORIASIS. Es por esto muy importante que usted controle todos los aspectos que pueden afectar su SALUD, en especial es estrés y la ansiedad, que aumentan el % de glóbulos rojos en sangre.

Una Teoría analizada en más de 10.000 pacientes, es que al estar el individuo sometido a un ALTO nivel de ESTRÉS “permanente” produce mayor adrenalina, endorfina y otros fluidos TOXICOS generando con esto que (SU) SISTEMA AUTOINMUNE se defiende (reconstruya o se repare) ya que recibe una falsa orden para que produzca más glóbulos rojos (sangre) y más células (piel) es como si el individuo (usted) estuviera herido. A la vez que estas Toxinas y Fluidos leídos por el sistema autoinmune como agresivos y dañinos siendo desviados a la piel para que sean eliminados. Es allí donde por esta razón y otras causas desconocidas presentan un desorden en los linfocitos T, ya que estos se enloquecen y no paran de reproducirse una célula cada 4 días en cambio de cada 28 que es lo normal, (aparece



la descamación que son células muertas no maduras), la sangre en los vasos sanguíneos circula a mayor velocidad, se acalora la placa y se genera comezón. Es por esto que le recomendamos seguir las recomendaciones siguientes, con el fin de bajar los altos niveles de toxinas en su cuerpo. Así lograra que la intensidad de su PSORIASIS sea menor.

Enfermedades: Las infecciones de estreptococos, fríos permanentes, gargantas enfermas, y varicela pueden llevar a activar o disparar la psoriasis. Los expertos creen que esto tiene que ver con el sistema inmune. Si una infección activa su sistema inmune, también puede activar la psoriasis. Así mismo la amebiasis, los problemas de digestión como colón irritable el estreñimiento, generan estrés y exacerban la PSORIASIS.

Tiempo: El Invierno, las temperaturas de tiempo frío, aire seco, e incluso la falta de luz del solar puede generar algunas erupciones de psoriasis. Así como el extremo calor y clima seco, se recomienda consumir mínimo (8) vasos de agua tanto en tiempo frío como en tiempo cálido. Lo mismo que hidratar su piel en todas las épocas del año, con un baño de tina o una crema hidratante dos veces al día.

COSAS QUE USTED PUEDE CAMBIAR

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:

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 exacerba la Psoriasis, si tiene que tomar medicamentos para el dolor o la inflamación use Niflamin, o Buscapina inyectada o en grageas.

El Estrés: Psoriasis y el estrés parecen estar unidos. 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. Parece ser que el sistema AUTOINMUNE se afecta y produce este desorden. Los médicos no están seguros cómo o por qué aparecen las placas por causa del estrés. No olvide de controlar la ANSIEDAD, el mal genio, tómese la vida con calma, no sea tan estricto consigo mismo, quíerese mucho, NO se de tan duro, sea más tolerante y consecuente



con la vida. Perdónese y perdone a los demás, No guarde rencores No cambie dinero y éxito por salud. Busque la felicidad en las cosas más simples y sencillas. No es tarde para aprender a vivir.

El Alcohol: El Licor, la cerveza, pueden activar una erupción en algunas personas, o hace que la erupción que ya se tiene sea más dura de tratar. La malta perjudica su PSORIASIS además que el alcohol sube su nivel de toxinas en el cuerpo. El consumo de licor exacerba la PSORIASIS.

LO QUE USTED PUEDE HACER POR USTED MISMO

La Psoriasis NO puede curarse, pero usted puede seguir algunas recomendaciones para prevenir ataques y tratarse cuando empeore la psoriasis. Y consiga alivio durante un ataque por un buen periodo de tiempo.

Resista la tentación de rascar las placas secas. Nuevas placas le 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. La crema BURASIL le ayudara a eliminar esa escama endurecida en su placa y luego de 2 o 3 aplicaciones se comenzara a ver la mejoría.

Humedezca permanentemente las placas: después del baño, mantenga hidratadas las placas para impedir su sequedad. Use BURASIL, hidratantes, cremas o lociones, aceites naturales. Asegúrese de que estas sustancias no activen sus erupciones, aunque, pruébelos en un área pequeña de piel. En ningún caso aplique aceite mineral como, aceite Johnson, o vaselina.

Use lociones para mantener la humedad: superficial de superficial su cuerpo. Muchas lociones o cremas que contienen aloe vera, avena, urea, jojoba ayudan a las placas a mantenerse hidratadas, alivian la sequedad reduciendo la comezón.

Agregue aceites naturales aromatizantes al baño: la harina de avena liofilizada, el jabón de avena, sales del Mar Muerto o sal marina. Hay también algunos productos como aloe vera, avena, que usted puede usar en la tina.

Use productos BURASIL para el cuidado de la piel: contiene ácido del salicílico. Esta medicina ayuda a desprenderse las escamas y la piel muerta. La crema BURASIL eliminara esas molestas escamas y luego reducirá la placa en la segunda o tercer aplicación hasta desaparecer. Continúe haciendo mantenimiento cuando aparezcan nuevas placas.



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 queme. ¿Cuánto tiempo? esto varía 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, que las mejores horas para tomar el sol es de las 7 AM a las 10 AM y de las 3 PM a las 6 PM a otras horas 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 puede prevenir la tiesura y 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 sistémico, ya que se requiere estricto control por parte del médico.

Evite los elementos o situaciones disparadoras: usted puede prevenir erupciones evitando cosas que usted sabe que le exacerban o disparan la enfermedad. Tómese el trabajo de ser muy observador. Durante unos días o semanas, guarde un registro de sus actividades, alimentación, sus humores, su estrés, su ansiedad, el tiempo, temperatura 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. Revise su entorno, las personas y familiares que lo rodean. Una situación como un trabajo o estudio estresante le pueden estar causando el ESTRÉS y ANSIEDAD suficiente para mantenerle la PSORIASIS disparada. Aléjese o cambie de trabajo y/o actividad si le es posible. Identifique que, o quien le causa ESTRES, por lo menos al identificarlo podrá controlar la situación. Aléjese de las personas y situaciones conflictivas, Acepte de buena manera y con actitud positiva lo que la vida y DIOS le da, se sentirá más tranquilo.

Evite el alcohol: el alcohol empeora erupciones de PSORIASIS es un toxico para su organismo. Nadie sabe que cuánto alcohol es demasiado, pero los estudios sugieren que la más pequeña cantidad que usted bebe, aumenta la PSORIASIS.

Maneje el estrés: Su respuesta natural de ESTRES a cualquier problema o a los cambios de las situaciones que le causan exigencias a su cuerpo. La presión de su sangre sube, (su hematocrito % de glóbulos rojos en sangre) sus latidos del corazón son más rápido, su ANSIEDAD aumenta y su cuerpo segrega internamente químicos y fluidos (adrenalina) para producir energía rápida para “luchar o volar” y soportar las exigencias de su estrés, de la falta de control y su exceso de ansiedad.

Los ratos breves de estrés no son dañinos, pero ellos pueden iniciar un ataque de PSORIASIS en algunas personas y mucho más cuando es permanente. 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 de arterial y afectar el corazón. El estrés puede causar otros problemas de salud, incluso depresión, también los dolores de cabeza, y desórdenes de sueño. Formando un círculo vicioso de estrés, ansiedad, enfermedad psoriasis, angustia, tristeza, soledad, estrés, ansiedad, Etc. Y mientras tanto la PSORIASIS empeorando.

Aquí está algunas pautas para reducir el estrés:

Ejercicio: Las personas que hacen ejercicio (al aire libre) a menudo tienden a sentir menos estrés y permanecen más relajados. Duermen mejor, y su digestión mejora.

Ríase más: tome una actitud positiva, estudios demuestran que la risa elimina el estrés. Procure no ver películas o televisión con temas estresantes, de violencia, miedo terror, intriga, prefiera las comedias, programas de cultura, de naturaleza, de opinión, de concurso, variedades, preferible los dibujos animados que una película de violencia o terror.

No intente ser perfecto: fíjese metas que usted pueda cumplir. Pregúntese si cada cosa que usted hace tiene que ser siempre la mejor. Ocúpese de las cosas y de la PSORIASIS sin preocuparse, sea más tolerante con usted mismo, relájese, cálmese, tómese la vida con calma. Haga lo que esta a su alcance y no se mortifique por lo que NO puede hacer. NO se preocupe por lo que digan los demás, viva para usted, piense, primero yo, segundo yo, tercero yo, cuarto yo, y quinto quien venga, pero con calma.

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 que cambiar la situación. Si esta a su alcance, si ve que no le va a afectar emocionalmente.

Tome descansos: durante el día agitado, 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. En un parque, un centro comercial, en un sillón, en una cama, donde pueda hacerlo. Y si le es posible recuéstese, póngase horizontal, cierre los ojos y relájese. Déjese llevar, respire pausadamente. Esto le ayudara a reducir su ritmo cardiaco, bajará su tensión, relajara sus músculos, sus niveles de toxinas bajarán, su ESTRÉS Y ANSIEDAD disminuirán al mínimo, si es posible haga la siesta y levántese tranquilo, será una persona nueva y su piel se lo agradecerá, vera los resultados en pocos días.

Tenga un animal doméstico: si usted no es alérgico a los animales, y le es posible. Los estudios muestran que sus dueños tienen menos problemas de salud, sobre todo de ESTRÉS ANSIEDAD y DEPRESIÓN, que las personas que no tienen animales domésticos. Si no le gustan los animales o no los puede tener practique la jardinería, si no tiene donde hacerlo cómprese unos BONSAI, o unas pequeñas matas es una muy buena terapia. Si tampoco le gustan las plantas disfrute de la cocina, pero No de la



cocina normal. Compre un buen libro de cocina y practique elaborar unos buenos platos en compañía con su familia o amigos, esto le sacara de su rutina eliminara el estrés y la ansiedad. La creatividad es excelente para eliminar el estrés, la ansiedad y la depresión.

Relájese: tómese la vida con calma, levántese despacio, báñese con cuidado, séquese como secando al ser más querido, consuma alimentos sanos, naturales vístase con ropas abrigadas pero cómodas, fíjese que no se enreden con las placas o descamación, ya que le generarán comezón. Duerma bien, tómese una aromática antes de dormir, procure que el sitio de dormir sea agradable y abrigado, no olvide que el frío le empeora la PSORIASIS, usando yoga, respiración profunda, meditación, o practicando ejercicios de estiramiento, relajamiento, masajes. Si toma anti-estaminicos para la comezón, fíjese que no le estén causando irritabilidad, temblor en las manos, y somnolencia, preferible suspenderlos y practicar otras técnicas para dormir.

LA ALIMENTACIÓN

Los alimentos en los enfermos de psoriasis tienen un lugar muy importante, aunque en la medicina tradicional no se le adjudique mayor importancia, el mismo paciente es consiente de que muchos alimentos le empeoran la enfermedad, y aunque sabe que otros le hacen daño al consumirlos permanentemente, y no conocer sus efectos los sigue consumiendo. Aquí tratamos de darle una guía y orientación de cuales le perjudican y cuales le benefician. Y aunque su medico le diga que la alimentación no tiene mayor importancia, ponga es practica estas recomendaciones, que no le sobran a su salud y usted vera los resultados en poco tiempo. Usted lo que debe hacer sin que esto le cause ningún estrés, es adquirir buenos hábitos alimenticios, y ser muy observador de cuales alimentos le causan irritación en la piel, y eliminarlos definitivamente de su dieta diaria. Se sabe con seguridad que determinados alimentos producen una reacción negativa en los pacientes de psoriasis. Como el alcohol, carnes, lácteos, café, Etc. Algunos de estos se consideran como los que mantienen la psoriasis más activa por sus altos niveles de toxinas, en algunos pacientes pueden afectarle las carnes rojas (res y cerdo, grasas) a otros los lácteos, a otros los condimentos y picantes, a otros el alcohol y las grasas. Aquí se debe tener en cuenta que en ciertas regiones o países por tradición y cultura el consumo de ciertos alimentos es mayor como: México los picantes, Argentina las carnes y lácteos. Brasil y Colombia el café, aunque su consumo es muy generalizado, en estos países una persona se toma hasta más de un litro de café al día.

Elimine de su dieta: el café, las gaseosas, refrescos, los embotellados, jugos, cerveza, vinos, licor, el azúcar, endulce con melado o panela, o miel de caña o abeja ETC.
Elimine de su dieta: las carnes rojas, el jamón de cerdo, enlatados, la carne de cerdo, los langostinos, las hamburguesas, los perros calientes, carnes nitradas, salchichas, en general todos los embutidos.

Elimine de su dieta: los lácteos, la leche, la mantequilla, los empaquetados, los productos procesados.



Elimine de su dieta: las tortas, el pan, los bizcochos, (tienen azúcar, mantequilla y levadura). Condimente sus alimentos con ajo, cebolla, tomate, perejil, laurel, tomillo, pimentón consuma frutas, verduras, hortalizas, frijol, garbanzo, lenteja, arveja, trigo integral, soja.

Procure consumir, tortillas preparadas por usted mismo de maíz, o harina de trigo, crepés, mofes, arepa de maíz, (NO contienen mantequilla, azúcar, ni levadura).

En general NO consuma alimentos, empacados, embutidos, embotellados, enlatados., nada que contenga conservantes. Consuma productos naturales y no olvide tomar mucha agua.

LO QUE SU DOCTOR PUEDE HACER POR USTED

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 mezclar 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.

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 traumatiza su vida, he inclusive lo incapacita. 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.

Los productos **BURASIL** mejorarán su PSORIASIS en tan solo 2 a 3 semanas, si usted sigue las recomendaciones su mejoría puede ser permanente o por lo menos por 10 a 12 meses con remisiones muy pequeñas.

Burasil (Crema): para cualquier parte del cuerpo Es una combinación de ácido salicílico, urea, aceites primarios vegetales, animales, vitamina D3, ácido hialurónico y anti-inflamatorios naturales. Tratamiento tópico que elimina la comezón y la molesta descamación, no mancha la piel ni la ropa, además no tiene efectos colaterales conocidos. En el total de los pacientes logra mejorías hasta del 100% hasta por año y más tiempo, asegurando que un resultado positivo está a la mano. Se aplica 1 ó 2 veces al día en las partes afectadas y debe controlar su aplicación de acuerdo con la mejoría presentada. Las placas desaparecerán al cabo de 2 ó 3 semanas de aplicación en el cuerpo, y en el cuero cabelludo en 2 semanas.



Burasil Loción (para el cuero Cabelludo)

Burasil Aceite Revitalizante (para el Cuero Cabelludo)

Viene en dos presentaciones: crema para el cuerpo y loción para el cuero cabelludo que se beben complementar para mejores resultados con el uso aceite revitalizante.

La administración de la terapia **BURASIL** puede ser usada permanentemente en combinación con la medicina holística y la Naturoterapia que son un nuevo estilo de vida. (Vea, tratamientos combinados) “Enfermedad” significa falta de armonía, y puesto que la mente influye en el organismo, así como la angustia, las emociones contenidas, los sentimientos de rechazo, la soledad, la ansiedad, que generan **ESTRES** y muchos otros factores de comportamiento negativos que tienen un efecto devastador sobre el estado de salud en general. Todo ello origina un desequilibrio que tiene como consecuencia la falta de armonía.

La psoriasis es muy variable, así como la cantidad y el tamaño en diferentes momentos, aumentando o disminuyendo las lesiones como reflejo del estado emocional, psíquico y físico del enfermo. La reacción negativa al estrés permanente tiene consecuencias en el sistema de digestión y eliminación provocando un incremento de las toxinas. El organismo tiende siempre a mantenerse sano y la piel, que es un órgano de eliminación, se satura de toxinas y se convierte en un sistema alternativo de acumulación de desechos.

Una muy buena estrategia en el control de la psoriasis, es el uso de una medicina tradicional en coordinación con otras terapias de acuerdo con la intensidad de la enfermedad. Tenga en cuenta estas combinaciones:

Burasil + Naturoterapia + deporte

Burasil + Naturoterapia + puva + deporte

Burasil + Naturoterapia + yoga + deporte

Burasil + psicoterapia + Naturoterapia + deporte

Burasil + psicoterapia + Naturoterapia + yoga + deporte

Burasil + interno + puva + psicoterapia + Naturoterapia + yoga + deporte

- cuando se dice Naturoterapia se refiere a la alimentación
- cuando hablamos del deporte, (recreativo) nos referimos como uno de las mejores actividades para controlar el estrés, la angustia, y ansiedad.
- Psicoterapia se refiere al tratamiento de acompañamiento que debe tener el paciente por un largo tiempo, mientras aprende a manejar su estrés y ansiedad

Sin causarse estrés, siga lo mejor que pueda estas recomendaciones y vera los resultados en poco tiempo, aprenderá a manejar su PSORIASIS y tendrá mejor calidad de vida. Tome la vida con mucha calma, busque la felicidad en las cosas más sencillas y encontrará la cura a su enfermedad.