

# Una Vida Saludable con Psoriasis en Placas

## Consejos y Trucos Para la Psoriasis en Placas

Hay muchas cosas que usted puede hacer para ayudar a controlar su psoriasis.



- Limite el consumo de alcohol. Tomar más de 2 bebidas habitualmente puede hacer que los tratamientos para la psoriasis no funcionen bien o en lo absoluto.



- Tome un poco de sol. Tomar entre 10 y 15 minutos al día puede ayudar a reducir las placas, pero tomar demasiado sol puede ser perjudicial.



- Reduzca el estrés. El estrés puede empeorar los síntomas de la psoriasis.



- Establezca una rutina para dormir. Los malos hábitos de sueño pueden empeorar los síntomas de la psoriasis.



- Mantenga un peso saludable. Si tiene sobrepeso, perder peso puede ayudar a que sus tratamientos funcionen mejor y así reducir los brotes de psoriasis.



- Haga ejercicio. Trate de sudar y hacer algunos ejercicios de resistencia al menos 5 veces a la semana para ayudar a reducir los efectos secundarios de la psoriasis, como el estrés.



Preguntas para hacerle a su médico

- ¿Qué cree que está provocando mis brotes de psoriasis?
- ¿Qué cambios en el estilo de vida me recomendaría?
- ¿Qué recursos sugiere para ayudar a controlar mi psoriasis?

Hable con su médico sobre las mejores maneras de controlar su psoriasis.