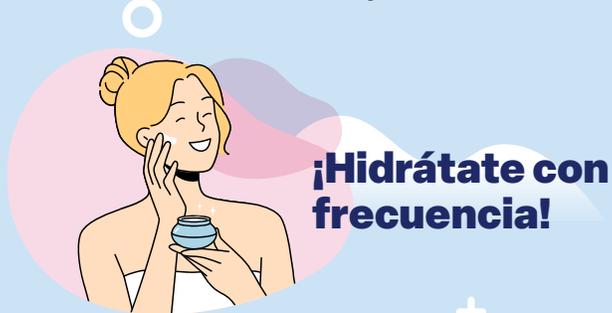
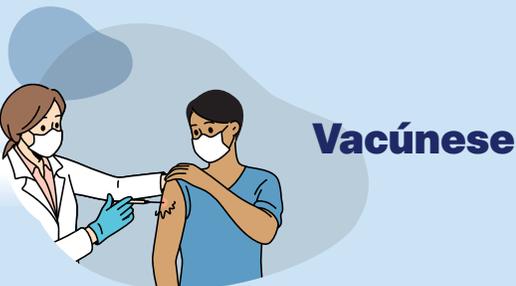


Cómo sobrellevar la psoriasis en placas durante el invierno

La psoriasis en placas puede empeorar durante el invierno. Las temperaturas frías, el viento y menos humedad en el aire pueden reseca la piel, lo que puede provocar brotes de la enfermedad. A continuación, se mencionan algunas formas de reducir la posibilidad de sufrir un brote de psoriasis en el invierno.



Escoja lociones y cremas para piel sensible.



Las infecciones que por lo general se propagan en el invierno, como el resfriado común y la influenza (o gripe), pueden empeorar la psoriasis. Hable con su médico sobre cuáles son las vacunas adecuadas para usted.



La ropa de abrigo no tiene por qué picar. Puede usar ropa de vellón (fleece) o de tejidos ligeros en “capas” para sentirse cómodo y sin irritación en la piel.



Calentar su casa puede secar el ambiente. Un humidificador le devuelve humedad al aire.


Preguntas para hacerle a su médico:

• ¿Cuáles humectantes y cremas recomienda?

• ¿Necesito un tratamiento diferente para la psoriasis durante el invierno?

• ¿Cuáles son las mejores formas de participar en actividades al aire libre en el invierno?