

Psoriasis en placas y el estrés

El estrés puede ser una de las peores cosas para las personas con psoriasis. **Vea a continuación algunas cosas que debe saber sobre la psoriasis y el estrés:**

Los eventos estresantes pueden provocar brotes. Cuando está estresado, su cuerpo libera hormonas que pueden ocasionar un ataque o “brote” de psoriasis. El estrés incluso puede hacer que los síntomas aparezcan por primera vez.



Un brote puede ocasionar otro. Los brotes de psoriasis pueden causar más estrés. Más adelante, ese estrés puede empeorar el brote. Se convierte en un ciclo.

El estrés empeora la picazón. Cuanta más picazón sienta, más ganas tendrá de rascarse, pero hacerlo empeora los brotes.

Para ayudar a controlar la psoriasis, trate de limitar el estrés. La investigación demuestra que las técnicas de relajación, la hipnosis y el manejo de pensamientos y comportamientos pueden aliviar el estrés y ayudar con los síntomas de la psoriasis. Pídale a su médico que le dé más información.



?

Preguntas para hacerle a su médico:

- ¿Debo cambiar mi tratamiento para la psoriasis durante momentos estresantes?
- ¿Qué tratamientos de alivio del estrés recomienda?
- ¿Con quién puedo hablar para ayudarme a manejar el estrés?