

# Cuidar la piel en la enfermedad psoriásica

Una piel hidratada tiene más capacidad de regeneración. Toma agua y otros líquidos y aplícate cremas y aceites hidratantes.

## En la higiene



**No es necesario ducharse el cuerpo diariamente**  
Excepto si sudas.  
Garantiza una buena higiene diaria de manos, axilas, pies y genitales con jabones adecuados.



**Utiliza productos de higiene con un pH entre 4,5 y 5**  
Los pH ligeramente ácidos son más respetuosos con la protección natural de la piel.  
*Hay que evitar los productos que contengan alcoholes, perfumes, parabenos y otros componentes irritantes.*



**No utilices esponjas con efecto piling**  
Ya que la exfoliación favorece el efecto Koebner.\*  
*\*Lesiones sobre la piel sana, como podrían ser heridas, quemaduras, cortes, etc.*



**Sécate con toallas suaves y por contacto**  
No frotes la piel.  
*Vístete con ropa holgada y evita tejidos sintéticos.*



**En caso de lesiones en el cuero cabelludo, evita el secador**  
Las fuentes de calor pueden quemar la piel.  
*Recorta tus uñas para evitar lesiones al rascarte.*

## Si te pica mucho...



**Aplicale frío**  
Usa compresas frías o guarda las cremas y aceites hidratantes a la nevera.  
*No apliques cubitos de hielo directamente en la piel, ya que el frío puede quemar.*



**Aplica bálsamos naturales**  
Como arcilla verde, compresas mojadas con manzanilla o gel de aloe vera.



**Realiza técnicas de relajación**  
Como el yoga o la meditación, para poder controlar el estrés.



**Si el picor persiste**  
Consulta a una profesional de la salud la posibilidad de utilizar fármacos.  
*\*Antihistamínicos o anestésicos.*

