

Abordaje de la psoriasis desde la farmacia

Por Meritxell Martí,
farmacéutica experta
en dermatología



La psoriasis es una enfermedad crónica de la piel que cursa con inflamación, descamación y enrojecimiento. Mientras que la piel sana se va renovando siguiendo el proceso conocido como 'turnover natural de la piel' (se forman nuevas capas de piel mientras que la piel muerta va cayendo), en la psoriasis esta renovación de la piel está ralentizada: a medida que van apareciendo capas nuevas, las células muertas no se descaman, sino que se van acumulando y forman placas o costras de piel de células muertas (los queratinocitos). Por ejemplo, si la piel sana se renueva aproximadamente cada dos semanas, la piel con psoriasis tarda de tres a cuatro semanas en hacerlo. Estas placas producen dolor, se inflaman y hasta se cuartean, produciendo heridas que pueden sangrar y formar irritaciones. Pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo: espalda, cara, brazos, manos y plantas de los pies, aunque dependiendo del tipo de psoriasis también pueden aparecer en uñas y otras partes del cuerpo.

La psoriasis no tiene por qué ser expresamente hereditaria, aunque los factores genéticos pueden hacer aumentar su incidencia. Suele incidir más frecuentemente en personas de 15 a 35 años y no es contagiosa.

Síntomas

La psoriasis se presenta en forma de brotes más o menos intensos y más o menos repentinos.

Estos son sus síntomas más frecuentes:

- Piel seca y descamativa
- Sonrosada y roja
- Engrosada y en forma de placas
- Pruriginosa
- Las placas pueden sangrar y doler

Dependiendo de la zona y el tipo:

- Lesión genital
- Dolores articulares
- Aparición de placas en las uñas, de forma que se engrosan y amarillean
- Caspa y picores en el cuero cabelludo

Tipos

En forma de placas: es el tipo más habitual de psoriasis, en el que se forman 'parches' o placas en la piel que acostumbran a ser blanquecinos, aunque también pueden ser rojos. Generalmente aparecen en rodillas y codos, pero pueden aparecer en cualquier parte del cuerpo.

Eritrodérmica: las placas cubren una importante parte del cuerpo y están muy enrojecidas y calientes. Hay mucha descamación. Es una psoriasis grave.

En gotas: en este tipo de psoriasis las lesiones son más pequeñas, en forma de gotas de color rojo. Están distribuidas por todo el cuerpo de forma generalizada. Es habitual cuando hay o ha habido infecciones por estreptococos, como faringitis. Puede aparecer de forma espontánea y desaparecer de la misma manera, aunque puede evolucionar y formar placas.

Pustulosa: es otro tipo grave de psoriasis, en las que aparecen también pústulas o granos de pus. Estos granos aparecen encima de las placas, sobre todo de manos y pies. Es muy frecuente que se necesite tratamiento hospitalario.

Inversa: se la denomina así porque en lugar de aparecer en las partes externas o superficiales aparece en los pliegues de la piel, en las zonas en las que hay expresamente roce de la piel, como pueden ser las axilas, ingles, la piel debajo del pecho (en la que se apoya) o debajo de las nalgas, sobre todo en personas con obesidad. Esta psoriasis es incómoda y dolorosa, ya que la propia afección y el roce provoca más irritación de la piel.

Artritis psoriásica: este tipo de psoriasis se debería clasificar más correctamente dentro de la artritis, en la que se inflaman las articulaciones, se enrojecen y presentan mucho dolor. Principalmente afecta a dedos de manos y pies, muñecas y rodillas, además de la columna sacra y lumbar. Entre un 10% y un 30% de las personas que sufren psoriasis pueden llegar a desarrollar artritis psoriásica, sobre todo con la edad. Como la afección puede ser muy grave e incluso puede llegar a afectar muy gravemente la articulación, hacer un diagnóstico precoz es muy importante. En estos casos, el tratamiento es oral y actualmente se suelen aconsejar los fármacos biológicos.

Tratamiento

El tratamiento dependerá del tipo de psoriasis, de la importancia de la afección y de la frecuencia de los brotes y, por supuesto, de la reacción de cada persona, por lo que el tratamiento debe ser totalmente personalizado. Generalmente se debe tratar de más de una manera, lo que conocemos como terapia combinada. Tópicamente con fármacos, con fármacos orales o inyectables, tópicamente con productos naturales y hábitos de vida en los que se debe cuidar la dieta, así como suplementos nutricionales. Otro de los tratamientos tópicos médicos es la fototerapia. Los tratamientos han de eliminar las placas, disminuir la inflamación e irritación y, sobre todo, suavizar la piel.

Tratamientos naturales

Como la psoriasis suele ser una enfermedad crónica que cursa con brotes, es recomendable alternar los tratamientos farmacológicos con productos naturales como estos:

Tratamientos en balnearios: con sales, como pueden ser las sales del mar Muerto o sales minerales como las de Epson, baños con copos de avena, baños con aceites... Los baños no deben ser en aguas muy calientes ni tener una duración superior a los 15 minutos. Luego, se debe secar bien la piel e hidratarla.

Aloe vera: no es especialmente efectiva para la psoriasis, pero lo cierto es que calma la irritación y el picor. Eso sí, hay que tener en cuenta el tipo de gel de aloe vera que se use, ya que la mayoría contiene alcohol en su formulación. Por eso, es preferible decantarse por las lociones o por las leches de aloe vera.

Capsaicina: aunque la capsaicina es picante y puede dar sensación de quemazón, es altamente analgésica y disminuye la sensación de picor.

Omega 3 y vitamina E: de forma oral, tomar de uno a dos gramos de EPA puede ayudar a mejorar la hidratación de la piel.

Urea: la urea es muy queratolítica, por lo que contribuye a eliminar las placas e hidratar la piel.

Aceites vegetales: los aceites vegetales, como el de rosa mosqueta, el de jojoba, el de oliva... son una buena fuente de vitamina E y tienen una gran capacidad hidratante y protectora de la piel. Una buena opción es aplicarse una gran cantidad de aceite antes de acostarse. El aceite de orégano y el aceite del árbol de té también son eficaces para evitar las infecciones de las lesiones.

Turmerico o cúrcuma: las personas que añaden cúrcuma en su dieta o la consumen a través de un complemento, notan una mejora en la psoriasis, ya que disminuye la inflamación. +

CONSEJOS PARA CONTROLAR LA PSORIASIS

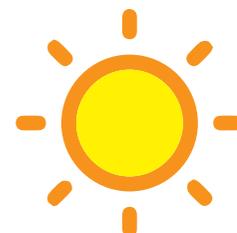
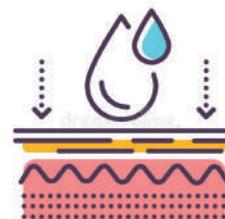


HIGIENE DIARIA

Se recomienda lavar la piel suavemente para no irritarla. Si se usa la ducha se puede usar un jabón específico con avena o jabones para piel muy seca o con tendencia a irritarse. En la bañera se pueden añadir unas escamas de avena (calman mucho la rojez y las irritaciones), así como aceites minerales o naturales (para hidratar). Tanto en la ducha como en la bañera, el agua debe de estar templada.

HIDRATACIÓN

Manteniendo la piel hidratada continuamente evitaremos que se cuartee, que se formen heridas y que se irrite. El objetivo es minimizar la sequedad y la sensibilidad y, por ende, la formación de más placas. Para ello podemos usar productos especialmente formulados o incluso aceite de oliva. Se recomienda evitar productos con colores y olores, ya que pueden irritar la piel.



TOMAR EL SOL

La psoriasis mejora con el sol, pero con el sol ligero, no con el sol intenso, ya que una quemadura de la piel puede irritar más.

TÉCNICAS DE RELAJACIÓN

Es importante evitar el estrés y el nerviosismo para controlar los brotes de psoriasis. Para ello, practicar yoga y otras disciplinas puede ser beneficioso.



DIETA

Las dietas ligeras y de rápida digestión, así como las ricas en vitamina C, son las más adecuadas.

Restringir:

- Carne roja
- Alimentos grasos
- Frutos secos
- Chocolate
- Frutos rojos (en algunas personas)
- Frutas cítricas o muy ácidas
- Leche y lácteos
- Café u otras bebidas estimulantes
- Gluten
- Azúcar simple o dulces
- Alcohol

Aumentar la ingesta de:

- Ácidos grasos de pescado
- Aceites como el aceite de oliva o de coco
- Verduras frescas (brasicáceas)
- Frutas y verduras ricas en carotenos y vitamina C
- Ajo fresco