



Farmacia Especializada  
Psoriasis

Walmart 

# Contenido

Introducción .....	2
¿Qué es la psoriasis? .....	3
¿Qué causa la psoriasis? .....	3
¿Cuáles son los síntomas y tipos de psoriasis? .....	3-4
¿Qué puede hacer para tratar la psoriasis? .....	5-6
Recursos y referencias .....	6-7



## Introducción

Ya sea que esté tratando activamente una afección o simplemente buscando información, Walmart Specialty Pharmacy está aquí para ayudarle a cada paso del camino. También estamos aquí para facilitarle la obtención de sus medicamentos con receta, estar al día con sus reposiciones de medicamentos y responder a cualquier otra pregunta que pueda tener.

Entendemos que el tratamiento implica más que solo medicamentos. Por eso, estamos aquí para ayudarle a entender los cambios en el estilo de vida que pueden hacer que controlar su afección sea más fácil a diario.

Siempre se recomienda que hable con su médico sobre cualquier cambio en los planes de tratamiento.

¡Recuerde que sus afecciones médicas no lo definen! Está bien pedir ayuda.

## ¿Qué es la psoriasis?

La psoriasis es un trastorno crónico del sistema inmunitario, una afección que normalmente causa inflamación en el cuerpo, que suele presentarse con brotes de escamas rojas e irregulares en la piel.<sup>1</sup> Aunque afecta al 3 % de la población adulta estadounidense o a más de 7.5 millones de adultos en los Estados Unidos<sup>2</sup>, la mayoría de los casos son leves o moderados.

La psoriasis, una afección autoinmunitaria sin cura directa, se puede tratar con el uso de cremas, lociones y pomadas<sup>3</sup>, y con el manejo de algunos desencadenantes frecuentes, como el estrés, el tabaquismo y el consumo de alcohol.<sup>4</sup> La enfermedad de moderada a grave requiere el uso de medicamentos por vía oral o inyecciones.

Esto es lo que debe saber sobre la psoriasis.

## ¿Qué causa la psoriasis?

Si bien la causa final de la psoriasis no está clara<sup>1</sup>, se ha demostrado que varios factores cotidianos la desencadenan. Algunos de estos factores son los siguientes:<sup>5</sup>

- Estrés
- Lesiones cutáneas, como cortes o quemaduras solares
- Infecciones como la faringitis estreptocócica
- Medicamentos como el litio y la hidroxicloroquina
- Consumo excesivo de alcohol
- Consumo de tabaco
- Clima frío y seco

Los investigadores también han descubierto que la aparición de la psoriasis está relacionada con el sistema inmunitario de una persona y, a veces, con la composición genética, ya que se sabe que la afección se transmite en las familias.<sup>5</sup>

## ¿Cuáles son los síntomas y tipos de psoriasis?

La psoriasis aparece de distintas formas en las personas. Algunos de los signos y síntomas más frecuentes son los siguientes:<sup>3</sup>

- Parches rojos de piel cubiertos de escamas gruesas y plateadas
- Pequeñas manchas de descamación (habitualmente se observan en niños)
- Piel seca y agrietada que puede picar o doler, y puede sangrar
- Picazón, ardor o dolor
- Uñas gruesas, picadas o estriadas
- Articulaciones inflamadas y rígidas

Además, se ha demostrado que la psoriasis aumenta el riesgo de una persona de padecer otras afecciones, como las siguientes:<sup>6</sup>

- Cáncer
- Enfermedad cardiovascular
- Trastornos autoinmunitarios
- Diabetes
- Hipertensión
- Síndrome metabólico
- Enfermedad inflamatoria intestinal

La aparición de los síntomas de la psoriasis depende del tipo de psoriasis. Los distintos tipos de psoriasis son:<sup>7</sup>

- La **psoriasis en placas** es el tipo más frecuente y afecta a aproximadamente 4 de cada 5 personas con psoriasis.<sup>7</sup> Aparecen placas inflamadas y elevadas en la piel, cuyo color puede variar de púrpura a rojizo con escamas blancas. Estas placas pueden aparecer en cualquier lugar y pueden picar y ser dolorosas.
- La **psoriasis inversa**, que afecta a aproximadamente 1 de cada 4 personas con psoriasis<sup>7</sup>, puede causar inflamación, dolor y picazón en la piel, que es de color rojo intenso y con un aspecto suave y no escamoso. Generalmente afecta partes del cuerpo con pliegues en la piel, como las axilas, las nalgas y los genitales.
- La **artritis psoriásica** causa inflamación, dolor y rigidez en las articulaciones, lo que puede avanzar a un daño articular permanente si no se trata.
- La **psoriasis en gotas** suele causar manchas inflamadas que aparecen como pequeñas manchas redondas y rojas en cualquier parte del cuerpo, pero con mayor frecuencia en los brazos, las piernas y el torso.
- La **psoriasis pustulosa** causa pústulas, o “bultos blancos, llenos de pus y que duelen”, que pueden estar rodeados de piel inflamada; a menudo, aparecen en los pies y las manos. La psoriasis pustulosa también puede afectar áreas más grandes del cuerpo.
- La **psoriasis ungueal** afecta las uñas de las manos y los pies; el color y el crecimiento de las uñas es inusual, y también pueden desmoronarse, aflojarse o separarse.
- La **psoriasis eritrodérmica** aparece con un color rojo intenso y causa una desprendimiento doloroso de la piel. Es un tipo raro de psoriasis, pero también muy peligroso, con consecuencias que pueden ser mortales.

## ¿Qué puede hacer para tratar la psoriasis?

Hay muchas formas de ayudar a tratar la psoriasis. Su tratamiento específico dependerá del tipo de psoriasis que le diagnostiquen, los desencadenantes que experimente y la gravedad de su afección.

Con la mayoría de los planes de tratamiento, el objetivo es reducir los síntomas de la psoriasis al 1 por ciento o menos de la superficie de su cuerpo en 3 meses.<sup>8</sup> (Como punto de referencia, toda la mano, incluida la palma, los dedos y el pulgar, es aproximadamente el 1 por ciento de su cuerpo).

Para ayudarle a llegar allí, su médico o proveedor de atención médica normalmente le administrarán una combinación de tratamientos recetados y cambios recomendados en el estilo de vida, como los siguientes:<sup>3</sup>



Los **tratamientos tópicos**, generalmente cremas o pomadas que se aplican en la piel para ayudar a controlar las inflamaciones, suelen ser la primera recomendación.



Los **tratamientos sistémicos**, o medicamentos recetados, se suelen pedir para casos de moderados a graves. Estos tratamientos se administran por vía oral, mediante inyección o mediante infusión.



La **fototerapia**, conocida como terapia con luz, usa luz ultravioleta para tratar la piel.



A veces se recomienda la **medicina complementaria y alternativa**, incluidas la quiropraxia y la acupuntura, como parte de un enfoque no occidental para la psoriasis.



Las **elecciones de cuidado personal y estilo de vida** pueden ayudar a reducir los brotes relacionados con el estrés, el tabaquismo y los desencadenantes relacionados con el clima. Hay una amplia variedad de opciones disponibles para el cuidado personal, que incluyen yoga, meditación, la reducción del consumo de alcohol y un tratamiento más cuidadoso de la piel.

Algunas aplicaciones específicas y útiles del cuidado personal son las siguientes:



**Cuidado de la piel:** a menudo, la psoriasis deja la piel seca e inflamada. Las duchas largas y los baños calientes tienden a aumentar esta sequedad, por lo que los especialistas recomiendan restringirse a un baño o ducha tibios, no calientes, al día. Use jabones suaves, limpiadores y un humectante sin fragancia en los cinco minutos posteriores al baño. Puede encontrar productos para el cuidado de la piel que le ayudarán en Walmart.



El **cuidado personal del cabello** es esencial para las personas con psoriasis del cuero cabelludo. Tenga cuidado al cepillarse y peinarse el cabello, y tenga especial cuidado con los ruleros calientes y las planchas rizadoras. Lamentablemente, los peinados apretados, así como la coloración o permanente, también pueden causar brotes de psoriasis, de modo que es mejor evitarlos.<sup>9</sup> Puede encontrar muchos productos útiles y saludables para el cuidado del cabello en Walmart.



El **cuidado de las uñas** es esencial si tiene psoriasis ungueal; el mejor enfoque es mantener las uñas cortas y usar guantes con frecuencia, especialmente mientras trabaja con las manos. También se recomienda el uso de un hidratante sin fragancia para pieles sensibles. Puede encontrar productos para el cuidado las uñas que le ayudarán en Walmart.



También se puede recomendar una **dieta y nutrición** específicas, más allá de la nutrición general. Algunos alimentos específicos también pueden ayudarle a controlar los brotes y prevenir otras complicaciones como obesidad, enfermedad cardíaca, colesterol alto y diabetes; hable con su médico o equipo de atención para obtener más información. Walmart Grocery ofrece una gran variedad de opciones saludables.



Los **Over-the-counter (suplementos de venta libre, OTC)** como gel de aloe vera, el vinagre de sidra de manzana, las sales del Mar Muerto o Epsom, la avena, el aceite de árbol de té, la cúrcuma, la crema de uva Oregón y la capsaicina pueden ser útiles. Consulte a su médico antes de probar estas opciones o si tiene preguntas sobre ellas.



Se puede recomendar la **pérdida de peso** si es obeso o tiene sobrepeso; perder algunos kilos puede ayudarle a controlar mejor los brotes de psoriasis.<sup>10</sup> Y como la psoriasis es una enfermedad autoinmunitaria inflamatoria, aumenta el riesgo de enfermedades graves como diabetes y enfermedad cardíaca.<sup>6</sup> Hable con su médico sobre un programa de pérdida de peso recomendado o explore los principales productos de dieta y pérdida de peso en Walmart.



**Dejar de fumar**, ya que el consumo de tabaco puede tener un efecto perjudicial en la salud de cualquier persona y también se ha identificado específicamente como un desencadenante de la psoriasis. Puede aumentar sus probabilidades de contraer otras afecciones graves como el cáncer.<sup>6</sup> Si tiene problemas para dejar de hacerlo por su cuenta, puede encontrar productos útiles en Walmart. Pida recomendaciones a su farmacéutico.



**Concéntrese en su salud mental**, ya que la psoriasis puede ser particularmente difícil para la salud mental.<sup>3</sup> Hable con su profesional de atención médica si tiene depresión o problemas similares que afectan a su bienestar diario. Encontrar canales para aliviar el estrés también puede ayudar.



**Protéjase de las infecciones**, ya que la psoriasis es un trastorno autoinmunitario. Asegúrese de estar al día con las vacunas. Lávese las manos con frecuencia y evite el contacto cercano con personas que puedan estar enfermas.



**Obtenga apoyo**, ya que la psoriasis puede ser un desafío para su salud física, mental y emocional, y es probable que las personas más cercanas a usted también se vean afectadas. De ser posible, involucre a su familia en el plan de tratamiento.

## Recursos y referencias

1. The National Psoriasis Foundation. “About Psoriasis” (Acerca de la psoriasis). Psoriasis.org, 6 de mayo de 2021: <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/>
2. Armstrong AW, Mehta MD, Schupp CW, et al. Psoriasis Prevalence in Adults in the United States (Prevalencia de la psoriasis en adultos en los Estados Unidos). JAMA Dermatology. 2021 de agosto; 157(8):940-946. DOI: 10.1001/jamadermatol.2021.2007. PMID: 34190957.
3. The National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases. “Psoriasis” (Psoriasis). Septiembre de 2020: <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis>
4. American Academy of Dermatology Association. “Psoriasis Triggers: How to Find and Manage Yours” (Desencadenantes de la psoriasis: cómo encontrar y gestionar los suyos). Aad.org: <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/triggers>
5. The National Psoriasis Foundation. “Causes and Triggers” (Causas y desencadenantes). Psoriasis.org, 7 de abril de 2021: <https://www.psoriasis.org/causes/>
6. The National Psoriasis Foundation. “Related Conditions of Psoriasis” (Afecciones relacionadas con la psoriasis). Psoriasis.org, 8 de octubre de 2020: <https://www.psoriasis.org/related-conditions/>
7. The National Psoriasis Foundation. “Locations and Types” (Ubicaciones y tipos). Psoriasis.org, 10 de marzo de 2021: <https://www.psoriasis.org/locations-and-types/>
8. Armstrong, April W et al. “From the Medical Board of the National Psoriasis Foundation: Treatment targets for plaque psoriasis” (De la Junta Médica de la National Psoriasis Foundation: objetivos del tratamiento para la psoriasis en placas). Journal of the American Academy of Dermatology vol. 76,2 (2017): 290-298. doi:10.1016/j.jaad.2016.10.017: [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(16\)30909-4/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(16)30909-4/fulltext)
9. American Academy of Dermatology Association. “Hair Styling Tips that Can Reduce Flares of Scalp Psoriasis” (Consejos para peinar el cabello que pueden reducir los brotes de psoriasis del cuero cabelludo) Aad.org, 2021: <https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/skin-care/hair-tips>
10. Alotaibi, Hammam A. “Effects of Weight Loss on Psoriasis: A Review of Clinical Trials” (Efectos de la pérdida de peso sobre la psoriasis: una revisión de los ensayos clínicos). Cureus vol. 10,10 e3491. 24 de octubre de 2018, doi:10.7759/cureus.3491: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC6318144/>

¡Estamos aquí para ayudar!  
Para obtener una lista de las farmacias participantes, visite  
[www.walmart.com/aispoc](http://www.walmart.com/aispoc)

