



RECOMENDACIONES PARA LA ESFERA LABORAL

1

PERMITE QUE TE CONOZCAN. Explícale a uno de tus compañeros de confianza, cada semana, en qué consiste la Psoriasis. Permítele entender.

2

NO TE AISLES. Comparte los espacios sociales con tus compañeros de trabajo.

3

NO TEMAS EXPRESAR TUS EMOCIONES. Si sientes la necesidad de hablar, pide orientación a tu médico tratante, como parte de un tratamiento integral.

4

MERECES DISFRUTAR TU TRABAJO. Eres una persona valiosa, con capacidades y talentos que te han permitido ganar un espacio. La psoriasis es una condición de piel, para la cual ya recibes tratamiento, no define tu vida.

5

RECUPERA TU RUTINA. Las estrategias de tratamiento con aplicación mensual no deberían interferir con tu plan de vida y actividades cotidianas.





RECOMENDACIONES PARA LA ESFERA SOCIAL

- 1 NO TE ENCIERRES.** Evita pedir domicilios, sal a hacer tus compras y ocasionalmente come por fuera de casa.
- 2 USA COLORES VIBRANTES.** Procura usar ropa de colores claros, adaptada a la ciudad y las condiciones climáticas en que te encuentras.
- 3 NO TE AISLES.** Proponte al menos un encuentro a la semana con tus amigos y/o familiares, busca que sea en un espacio público como salir a tomar un café, cenar, salidas a cine, conciertos, etc.
- 4 EJERCÍTATE.** Proponte y cumple con hacer ejercicio al aire libre, sal a caminar con la indumentaria apropiada. Hazlo al menos tres veces por semana, con una duración mínima de 40 minutos cada vez. ¡El deporte es salud!
- 5 REENCUENTRATE CON ESAS PERSONAS ESPECIALES PARA TI Y ABRÁZALAS.** Una excelente forma de comunicar nuestro aprecio por quienes son especiales para nosotros, es mediante los abrazos. Recuerda que la psoriasis no es contagiosa.
- 6 DISFRUTA TU PIEL.** Permítete usar la ropa que te gusta.
- 7 DISFRUTA DEL SOL.** Consulta con tu dermatólogo el nivel de exposición solar y las recomendaciones para que compartas con tus seres queridos esos paseos que tanto anhelas.
- 8 PERMITE QUE TE CONOZCAN.** Explícale a uno de tus amigos que es la psoriasis. Comparte el conocimiento que tienes y ayúdale a entender.
- 9 NO TEMAS EXPRESAR TUS EMOCIONES.** Si sientes la necesidad de hablar, pide orientación a tu médico tratante, como parte de un tratamiento integral.
- 10 RECUPERA TU RUTINA.** Las estrategias de tratamiento con aplicación mensual no deberían interferir con tu plan de vida y actividades cotidianas.





RECOMENDACIONES PARA LA ESFERA EMOCIONAL

1

NO TE ENREDES. Estas en tratamiento de tu Psoriasis, el objetivo es mejorar tu piel.

2

VIVE TU RELACIÓN A TRAVÉS DE TU PIEL. Abraza a tu pareja, no te escondas detrás de incontables capas de ropa. La piel transmite afecto, mejor que las palabras.

3

DISFRUTA DE LA INTIMIDAD CON TU PAREJA. Estas en tratamiento para tu piel, recupera la confianza en la intimidad con tu pareja, no hay contraindicación para que puedas llevar una sexualidad sana.

4

GANEN OTROS ESPACIOS. Proponete al menos una vez a la semana, salir con tu pareja a disfrutar espacios públicos y actividades que contribuyan a fortalecer su relación.

5

NO TEMAS EXPRESAR TUS EMOCIONES. Si sientes la necesidad de hablar, pide orientación a tu médico tratante, como parte de un tratamiento integral.

6

RECUPERA TU RUTINA. Las estrategias de tratamiento con una aplicación mensual no deberían interferir con tu plan de vida y actividades cotidianas.



Este material está basado en las preguntas del cuestionario DLQI (Dermatology Life Quality Index) tomado de: Finlay AY, et al. Dermatology Life Quality Index (DLQI): a simple practical measure for routine clinical use. Clin Exp Dermatol. 1994;19(3):210-216.

 **NOVARTIS** | Reimagining Medicine

Novartis de Colombia S.A. Calle 93B No. 16-31. PBX 6544444. Bogotá, D.C. Novartis de Colombia S.A. Novartis Pharma, AG de Basilea, Suiza. ®=Marca registrada. Mayor información en el Departamento Médico de Novartis de Colombia S.A. Tel. 6544444. Material dirigido al público general. CNo se autoriza la grabación o toma de fotografías del material y tampoco difusión por medios no autorizados por Novartis. Fecha de aprobación: Octubre 2020. Fecha de caducidad: Octubre 2022. Código P3: AN2010243509.