

Teniendo en cuenta que la psoriasis es una enfermedad que afecta no solamente la piel sino también las articulaciones y el metabolismo<sup>1</sup>, es necesario tomar medidas nutricionales y físicas que impacten de manera positiva su condición<sup>2</sup>.

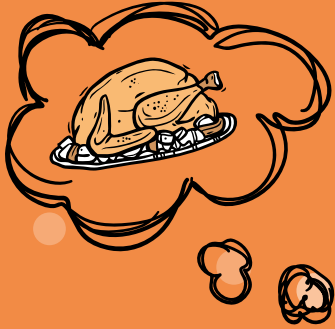
## **Tips que le ayudarán a sacar mejor provecho del ejercicio**

- ✓ Use ropa deportiva adecuada, evite telas muy ajustadas y procure usar calzado cómodo que permita un adecuado apoyo y ventilación para los pies.
- ✓ Actividades recomendadas: natación, caminatas de 30 minutos 3 veces por semana y el ciclismo fortalecen el sistema cardiovascular.
- ✓ Es recomendado realizar actividades aeróbicas en gimnasio bajo supervisión y guía de un médico deportólogo, quien le guiará las rutinas deportivas según su necesidad.
- ✓ Actividades de estiramiento y yoga han demostrado tener grandes beneficios en pacientes con psoriasis ya que mantiene una adecuada actividad articular y muscular y también impacta positivamente en el manejo del estrés emocional.
- ✓ Si realiza actividad física al aire libre proteja su piel del sol. Use un protector solar adecuado con factor de protección mayor a 30 y renuévelo cada 3 horas. Use gorra para prevenir quemaduras solares.
- ✓ Haga de la actividad física algo divertido. Puede escuchar música o practicarlas al aire libre para obtener mejores resultados.

**NUTRICIÓN  
Y ACTIVIDAD  
FÍSICA EN  
PSORIASIS.**



# RECOMENDACIONES:



1. Buscar y mantener un peso sano. La obesidad juega en contra de la psoriasis. Las personas obesas tienen riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares, artritis psoriásica y empeoramiento de sus lesiones de piel según diferentes estudios llevados a cabo en los últimos años<sup>3</sup>. Pregunte a su médico acerca del índice de masa corporal y según ese valor tomar medidas nutricionales necesarias para llegar al peso deseado.

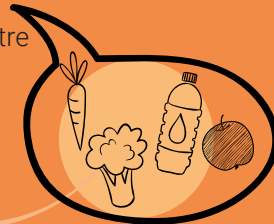
2. Disminuya el consumo de alimentos procesados como sal, azúcares refinados y grasas insaturadas, así como de lácteos enteros.

3. Coma despacio, comparta con su familia, planee y disfrute sus comidas.
4. No suprima ninguna comida del día, desayune siempre ya que un desayuno saludable aporta la energía necesaria para iniciar con buen ánimo la jornada.
5. Ajuste las porciones adecuadas.

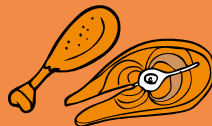
## Se aconseja:

Una alimentación dirigida a reducir la inflamación<sup>4</sup>. Existen alimentos que por sus propiedades actúan como anti-inflamatorios. Entre estos están:

- Frutas y verduras frescas. Recuerde que entre más variedad de color exista en su plato, el aporte de nutrientes es mayor.
- Aceite de oliva o canola.
- Semillas de girasol, semillas de lino, chía.
- Nueces.
- Espinacas, col crepsa, brócoli.



En la dieta diaria es sugerido también el consumo de alimentos que sean fuente de vitamina D, por ejemplo: atún en agua, aceite de hígado de bacalao, salmón y sardinas.



De manera preventiva se recomienda también un adecuado aporte de antioxidantes que se pueden encontrar en cítricos, fresas, zanahorias, aguacate, cereales, carnes magras, pescados sin piel, rábano y perejil entre muchos más.

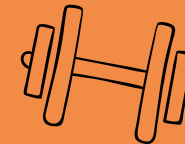
Se debe prestar también atención a las bebidas alcohólicas, ya que su consumo está relacionado con el empeoramiento de las lesiones y también puede interactuar con algunas de las medicaciones que se formulan para la psoriasis.



El ejercicio y actividad física tienen un impacto positivo en la calidad de vida y en el sistema inmunológico; un peso controlado incrementa la efectividad del tratamiento y previene enfermedades cardiovasculares.

Cuando realizamos deporte, se liberan una sustancia llamada endorfinas, las cuales nos hacen sentir alegres y son beneficiosas para nuestras emociones. También combaten la depresión y nos ayudan a sentirnos bien y con más energía durante el día, además promueven un mejor sueño durante la noche.

Si padece de artritis psoriásica, el realizar actividad física es crucial. Una actividad física apropiada, progresiva y guiada contribuye a disminuir el dolor y la rigidez articular<sup>5</sup>



### Referencias:

- 1 Takeshita J, et al. Psoriasis and comorbid diseases: Epidemiology. J Acad Dermatol. 2017;76(3):377-390.
- 2 Johnson JA, et al. Diet and Nutrition in psoriasis: analysis of the National Health and Nutrition Examination Survey (NHANES) in the U.S. J Eur Acad Dermatol Venereol. 2014 Mar;28(3):327-332.
- 3 Soltani-Arabshahi R, et al. Obesity in early adulthood as a risk factor for psoriatic arthritis. Arch Dermatol. 2010;146(7):721-726.
- 4 Wolters M. Diet and psoriasis: experimental data and clinical evidence. Br J Dermatol. 2005;153(4):706-14.
- 5 The Psoriasis and Psoriatic Arthritis Alliance. Disponible en : <http://www.papaa.org/further-information/physiotherapy-and-exercise-psoriatic-arthritis>. Consultado 21 Agosto 2020.