

¿QUÉ SE PUEDE HACER?¹

- 1. TRABAJA EN LA CONFIANZA EN TI MISMO:** Debes reconocer que la psoriasis es parte de ti, pero que no te define como persona.
- 2. TÓMALO CON CALMA:** El lema "un día a la vez" es importante, esto disminuye la ansiedad que puede producir el pensar en el futuro, ocupándose del día a día de la mejor manera.
- 3. INFÓRMATE:** Está en el personal de salud y en cada paciente el educarse y educar a la comunidad acerca de la psoriasis, derrumbando mitos que sobre ella se generan. Si deseas saber más de forma divertida, te invitamos a ver la serie web Piel Para Vivir - Una historia sobre la psoriasis <http://pielparavivir.cambiandovidasla.com/>
- 4. HAZTE CARGO DE LA PSORIASIS:** Es importante seguir el tratamiento indicado por tu equipo de salud, humecta tu piel, toma sol y aliméntate sanamente.
- 5. BUSCA APOYO:** No estás solo. Muchas veces el tener depresión puede ser sobrecogedor, así que construye un sistema de soporte empezando por tus amigos de confianza y familiares cercanos. Existen fundaciones que pueden acompañarte y donde puedes conocer más personas con psoriasis y compartir experiencias.
- 6. DISMINUYE EL ESTRÉS:** Relájate, tómate un tiempo para ti, disfruta de la naturaleza, duerme bien.
- 7. BUSCA AYUDA PROFESIONAL:** Asiste regularmente a los controles concertados con tu médico, quien te guiará en el proceso indicado para ti; al mejorar las lesiones y los síntomas mejoran también las emociones, viéndose reflejado en un bienestar físico y mental.

**SITE SIENTES
TRISTE, PUEDE
SER POR LA
PSORIASIS**





**ES IMPORTANTE
DETECTAR CUALQUIERA
DE ESTOS SÍNTOMAS:²**



**CANSANCIO Y PÉRDIDA
DE ENERGÍA**



**ESTADO DE ÁNIMO TRISTE O
IRRITABLE/ANSIOSO DE
MANERA FRECUENTE**



**DIFICULTAD PARA
CONCILIAR EL SUEÑO O
EXCESO DE SUEÑO**



**CAMBIOS EVIDENTES EN EL
APETITO, ASOCIADO A
AUMENTO O PERDIDA
DE PESO**

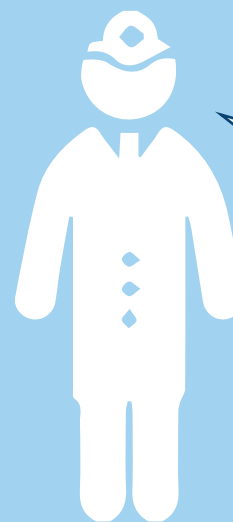


**FALTA DE INTERÉS EN
ACTIVIDADES QUE ANTES
SOLIA DISFRUTAR,**



**PENSAMIENTOS O IDEAS
DE MUERTE**

¡CUÉNTALE A TU DERMATÓLOGO!



Cuéntale a tu dermatólogo si presentas alguno de estos síntomas. El te guiará de acuerdo a tu condición a tener un manejo interdisciplinario de tu enfermedad. En conjunto con psicología, trabajo social, psiquiatría y grupos de apoyo.¹⁻³

**Acuérdate que contar tu
historia puede ayudarte a ti y
a otros a sentirse mejor**

REFERENCIAS:

1. Orenstein B et al 2016, Depressed with Psoriasis? You're not alone. Available at: <https://www.everydayhealth.com/hs/psoriasis-treatment-management/psoriasis-depressed-not-alone/>. Accessed by: May 20, 2016

2. Lamb RC, et al. Screening for anxiety and depression in people with psoriasis: a cross-sectional study in a tertiary referral setting. Br J Dermatol. 2017;176 (4):1028-1034.

3. Moon H, et al. Psoriasis and Psycho-Dermatology. Dermatol Ther (Heidelb). 2013; 3(2):117-130

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.