

# Psoriasis

versión para pacientes

## ¿Qué es?

La psoriasis es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel. **No es contagiosa**. Suele causar placas rojas con escamas, picazón o dolor y, a veces, afecta las uñas o las articulaciones.

## ¿Por qué aparece?

Se debe a una reacción del sistema inmunitario en personas con predisposición genética. Algunos factores pueden desencadenar o empeorar los brotes: infecciones de garganta, estrés, ciertos medicamentos, lesiones en la piel (raspones, tatuajes) y el cigarrillo.

## Síntomas principales

- Placas rojas con escamas plateadas en codos, rodillas, cuero cabelludo o espalda baja.
- En pliegues (ingles/axilas) puede verse **rojez lisa** con poca escama.
- En palmas y plantas puede causar dolor, grietas o pequeñas pústulas.
- En uñas: hoyuelos ("pitting"), mancha amarillenta, engrosamiento o desprendimiento parcial de la uña.

## ¿Cómo evoluciona?

La psoriasis suele tener **brotes** y períodos de calma. En pocas personas puede volverse muy extensa o acompañarse de fiebre y muchas pústulas (emergencia médica).

## ¿Cómo se diagnostica?

El diagnóstico es principalmente **clínico** (por la exploración de la piel). En casos atípicos puede requerirse una **biopsia**. Si se planifica tratamiento sistémico o biológico, se solicitan análisis de sangre y algunas pruebas para iniciar de forma segura.

## Tratamiento

- **Cremas:** corticoides y/o análogos de vitamina D; emolientes diarios.
- **Fototerapia:** luz ultravioleta en cabina (cuando está indicado).
- **Medicamentos orales o inyectados** (cuando la enfermedad es extensa o no mejora): metotrexato, acitretina, ciclosporina, apremilast o fármacos biológicos. Su dermatólogo elegirá la mejor opción según su caso y controles de seguridad.
- **Zonas especiales:**
- **Pliegues o genital:** cremas de potencia suave o inhibidores de calcineurina (p. ej., tacrolimus/pimecrolimus).
- **Palmas/plantas:** cremas potentes con queratolíticos (urea/ácido salicílico); a veces retinoides orales.
- **Cuero cabelludo:** lociones/espumas con corticoide y/o vitamina D; champús queratolíticos.

## Cuidados y advertencias

- Use las cremas **según indicación**; no prolongue corticoides potentes sin control médico.
- Informe si está **embarazada** o planea estarlo (algunos fármacos están contraindicados).
- Antes de medicamentos **biológicos** se realizan pruebas para tuberculosis y hepatitis.
- **Dejar de fumar** ayuda, especialmente si hay afectación en palmas/plantas.
- Mantenga la piel hidratada con **emolientes** y evite rascarse intensamente.

## Estilo de vida

Peso saludable, ejercicio regular, manejo del estrés, limitar alcohol, dormir bien y apoyo en salud mental cuando se necesite.

## Cuándo consultar de urgencia

- Fiebre, malestar general y brote muy extenso o con muchas pústulas.
  - Enrojecimiento de casi todo el cuerpo, escalofríos, sensación de deshidratación.
- 

## Sus próximos pasos

- Anote sus dudas para la siguiente consulta.
- Lleve una lista de medicamentos y suplementos que toma.
- Comente si nota dolor articular, rigidez matutina o dedos hinchados.

## Contacto del equipo tratante

- Nombre del profesional: \_\_\_\_
- Teléfono/WhatsApp: \_\_\_\_
- Correo: \_\_\_\_

Esta hoja es informativa y **no reemplaza** la evaluación médica individual. Si sus síntomas empeoran o tiene dudas, consulte a su dermatólogo.