A photograph of two young women with long brown hair sitting in a white and yellow striped hammock. They are both smiling broadly and looking towards the right. The woman on the left is wearing a grey cardigan over a purple and white plaid shirt. The woman on the right is wearing a grey cardigan over a pink and white striped shirt. They are outdoors, with a blurred background of trees and a wooden structure. The hammock is suspended between two points, and the women are sitting close together.

¿Qué son la **psoriasis**
y la **artritis psoriásica**?

allianceRx
Walgreens + PRIME

Índice

Lo que necesita saber sobre la psoriasis y la artritis psoriásica	1
Causas	1
Psoriasis	2
¿A quién le da psoriasis?	2
Diagnóstico.....	2
Tipos	2
Gravedad.....	2
Artritis psoriásica.....	4
¿A quién le da artritis psoriásica?	4
Diagnóstico.....	4
Tipos	5
Gravedad.....	5
Afecciones relacionadas	6
Vivir con psoriasis y artritis psoriásica	7
Cómo cumplir con el tratamiento.....	7
Tratamientos tópicos	7
Fototerapia	7
Tratamientos sistémicos	7
Tratamientos biológicos	7
Otros tratamientos	7
Cambios en el estilo de vida.....	8
Salud emocional	9
Cuidado continuo	10
Referencias.....	12
Recursos	13

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No está destinada a sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni se demore en pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si cree que podría tener una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. AllianceRx Walgreens Prime no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, procedimiento, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. El uso que usted haga de cualquier información proporcionada en esta publicación es exclusivamente bajo su propio riesgo.

Lo que necesita saber sobre la psoriasis y la artritis psoriásica

Aprender a manejar el tratamiento de la psoriasis y la artritis psoriásica puede parecer desafiante, especialmente al principio. Pero comprender su diagnóstico puede ayudarle a tomar el control de su salud. No hay una cura para la psoriasis ni para la artritis psoriásica. Pero hay varias opciones de tratamiento disponibles que pueden ayudarle a manejar los síntomas. En este folleto se le da información sobre la psoriasis y la artritis psoriásica, qué esperar después del diagnóstico y cómo manejar los síntomas para llevar una vida plena y activa.

La psoriasis y la artritis psoriásica son afecciones crónicas, o a largo plazo. Causan inflamación en el cuerpo. La psoriasis causa picazón y enrojecimiento en la piel. La artritis psoriásica causa dolor, rigidez e hinchazón de las articulaciones. (Véase la figura). No todas las personas con psoriasis padecerán artritis psoriásica. Pero esta afecta hasta al 30% de las personas con psoriasis.¹ Estas afecciones pueden mejorar o empeorar con el tiempo. Comenzar el tratamiento poco después del diagnóstico puede ayudarle a mejorar su salud en general.

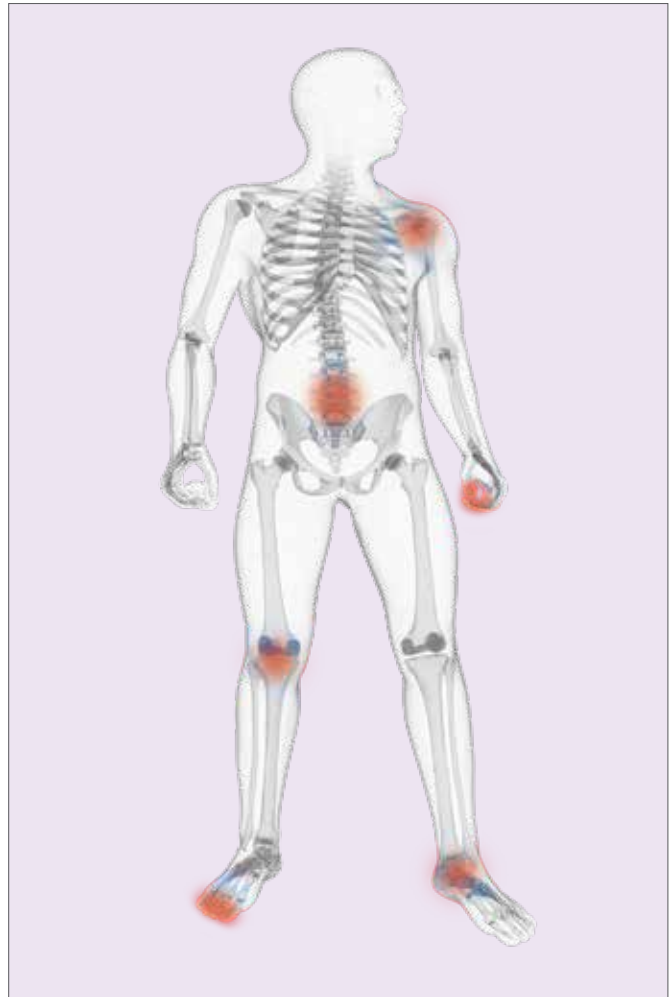
Causas

No es del todo clara la causa exacta de estas afecciones. Los expertos piensan que algunos factores pueden desempeñar un papel importante:

- Genes. Estas afecciones podrían ser parcialmente hereditarias.² Esto significa que los genes que las provocan se transmiten de generación en generación. Sin embargo, no todas las personas con antecedentes familiares desarrollan la afección.
- Sistema inmunológico. Estas afecciones también podrían presentarse porque el sistema inmunológico no funciona correctamente. Normalmente, el sistema inmunológico busca y ataca a bacterias o virus que pueden causar enfermedades. También ayuda al cuerpo a recuperarse de una enfermedad o lesión. Pero en la psoriasis y la artritis psoriásica, el sistema inmunológico se activa por error.² Esto puede acelerar el ciclo de crecimiento de las células de la piel. También puede causar inflamación crónica en las articulaciones.²
- Factores externos. Otras cosas, como infecciones o lesiones, pueden desencadenar estas afecciones en las personas que están en riesgo de desarrollarlas.²

- Estilo de vida. Fumar aumenta el riesgo de desarrollar psoriasis.³

Figura. Articulaciones afectadas en la artritis psoriásica



Psoriasis

Las células normales de la piel tardan aproximadamente un mes en crecer y caerse del cuerpo. En la psoriasis, un problema con el sistema inmunológico causa que las células de la piel atraviesen el proceso en solo unos pocos días.⁴ Esto provoca que las células de la piel se acumulen sobre la superficie de la piel o cerca de esta.

Esta acumulación puede provocar diferentes tipos de problemas de la piel, como parches escamosos rojos y en relieve llamados lesiones. La piel puede irritarse en muchas partes del cuerpo. Esto puede incluir el cuero cabelludo, los codos, las rodillas y las piernas.⁵ Los problemas de la piel también pueden afectar el rostro, las manos, los pies y las uñas. Estas áreas pueden picar, arder y escober.¹ Para muchas personas, el dolor y la incomodidad pueden afectar su vida diaria.^{4,6}

¿A quién le da psoriasis?

La psoriasis se presenta en aproximadamente el 2.6% de la población de los Estados Unidos. Este porcentaje equivale a aproximadamente 7.5 millones de personas.^{2,6} La psoriasis afecta a hombres y mujeres por igual. Puede ocurrir en cualquier grupo racial. Pero es más frecuente entre los caucásicos. La psoriasis se puede desarrollar en cualquier edad. Pero generalmente se desarrolla entre los 15 y los 35 años.^{1,6} Además, se ha notado que también hay un aumento en la cantidad de personas a quienes se les diagnostica psoriasis entre los 50 y los 69 años.⁷

¿Se hereda la psoriasis?²

50%: Riesgo de desarrollar psoriasis si ambos padres padecen esta afección

10%: Riesgo de desarrollar psoriasis si uno de los padres padece esta afección

2% a 3%: Porción de la población general que desarrolla psoriasis

Diagnóstico

No existe una prueba o herramienta única para diagnosticar la psoriasis. Su equipo de salud probablemente utilizó muchos tipos de información, como¹:

- antecedentes médicos familiares
- inspección de la piel
- pequeña muestra, o biopsia, de la piel afectada para un análisis más detallado en un laboratorio

Tipos

Existen cinco tipos de psoriasis. (Véase la tabla 1). Casi todos los tipos causan lesiones rojas en la piel. Con algunos tipos, las lesiones pueden tener una superficie escamosa.

Gravedad

El tratamiento indicado depende de la gravedad de la afección.⁴ La psoriasis puede ser leve, moderada o grave¹:

- leve: cubre menos del 3% del cuerpo
- moderada: cubre entre el 3% y el 10% del cuerpo
- grave: cubre más del 10% del cuerpo

La gravedad de la psoriasis también depende de los siguientes factores⁶:

- ubicación de las lesiones
- efecto en la calidad de vida

Tabla 1. Tipos de psoriasis

Tipo	Información	Descripción
Placa ^{1,6}	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo más frecuente 	<ul style="list-style-type: none"> • Parches rojos y en relieve cubiertos con escamas blancas plateadas • Más a menudo en el cuero cabelludo, las rodillas, los codos y la parte baja de la espalda
En forma de gota ^{1,6,8}	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo menos frecuente • Más probable en los niños y adultos jóvenes • A menudo aparece repentinamente • Frecuentemente se observa después de una infección por estreptococos 	<ul style="list-style-type: none"> • Manchas rojas pequeñas, no tan gruesas como la psoriasis en placa • Se observa principalmente en el pecho, la espalda, los brazos y las piernas • A veces se observa en el cuero cabelludo, el rostro y las orejas
Eritrodérmica ^{1,6,9}	<ul style="list-style-type: none"> • Tipo raro • Puede causar aumento de la frecuencia cardíaca y temperatura corporal inestable • Puede presentarse con infección e hinchazón alrededor de los tobillos • Puede ser mortal y requerir atención médica inmediata 	<ul style="list-style-type: none"> • Enrojecimiento que arde y que cubre casi todo el cuerpo • Pérdida de varias capas de la piel, a menudo en todo el cuerpo
Inversa ^{1,6,10}	<ul style="list-style-type: none"> • Más frecuente en personas con sobrepeso • Puede presentarse al mismo tiempo que otros tipos de psoriasis 	<ul style="list-style-type: none"> • Se suele localizar en los pliegues de la piel cerca de los genitales, debajo de los senos o en las axilas • Usualmente roja y sensible a la palpación, con poca descamación
Pustulosa ^{1,6,11}	<ul style="list-style-type: none"> • Rara • Se presenta de muchas formas; una de ellas (Von Zumbusch) puede ser potencialmente mortal y requerir atención médica inmediata 	<ul style="list-style-type: none"> • Ampollas blancas de pus no contagioso rodeado de piel roja • Puede presentarse en todo el cuerpo o en las manos y los pies

Artritis psoriásica

La artritis psoriásica es una afección crónica. Causa hinchazón, rigidez y dolor en las articulaciones y alrededor de las mismas. Generalmente afecta a las articulaciones que están más cerca de las uñas de los dedos de las manos y de los pies. También puede causar cambios en las uñas. Estos puede incluir separación del lecho ungueal o hendiduras.¹² Otros síntomas frecuentes incluyen¹²:

- dolor y enrojecimiento de los ojos
- fatiga
- rigidez y cansancio matutinos
- erupción
- dedos de las manos y de los pies hinchados
- sensibilidad, dolor e hinchazón de los tendones, es decir, los tejidos que conectan el músculo con el hueso

Algunas personas también presentan síntomas en la espalda, las muñecas, las rodillas o los tobillos. Esto puede dificultar el movimiento.

Los síntomas de la artritis psoriásica pueden mejorar o empeorar con el tiempo. El diagnóstico y tratamiento tempranos pueden ayudar a prevenir daños permanentes en las articulaciones.¹²

¿A quién le da artritis psoriásica?

Aproximadamente entre un 20 y un 30% de las personas con psoriasis también desarrollan artritis psoriásica.¹³ Muchas personas padecen psoriasis durante algún tiempo antes de desarrollar artritis psoriásica. Otras desarrollan artritis psoriásica antes de presentar psoriasis. La artritis psoriásica afecta a hombres y mujeres por igual.¹³ Puede aparecer a cualquier edad. Pero generalmente se presenta entre los 30 y 50 años de edad.¹³



Diagnóstico

No existe una prueba o herramienta única para diagnosticar la artritis psoriásica. Un reumatólogo, es decir, un médico que se especializa en tratar la artritis, utiliza muchos tipos de información, por ejemplo¹²:

- análisis de sangre y otras pruebas de laboratorio para descartar otras afecciones, como artritis reumatoide (AR) o gota
- imágenes de resonancia magnética (RM) y radiografías de las articulaciones
- antecedentes médicos, especialmente en personas con psoriasis
- exámenes físicos para detectar cambios en la piel y las uñas

Tipos

Existen cinco tipos de artritis psoriásica. (Véase la tabla 2). Pueden aparecer en diferentes partes del cuerpo.

Gravedad

El tratamiento depende de la gravedad y el avance de la afección.¹⁴ La gravedad de la artritis psoriásica depende de cuántas articulaciones están afectadas en un momento dado.

Tabla 2. Tipos de artritis psoriásica^{12,14,15}

Tipo	Información	Descripción
Simétrica	Aproximadamente el 50% de los casos	<ul style="list-style-type: none">• Aparece en las mismas articulaciones en ambos lados del cuerpo• Similar a la AR, causa dolor e hinchazón de las articulaciones
Asimétrica	Aproximadamente el 35% de los casos	<ul style="list-style-type: none">• Generalmente afecta de una a tres articulaciones• No aparece en las mismas articulaciones en ambos lados del cuerpo• Dedos de las manos y de los pies hinchados que pueden parecer salchichas
Espondilitis	Menos frecuente	Causa dolor y rigidez en el cuello, la parte baja de la espalda y la pelvis
Con predominio de articulaciones interfalángicas distales	Menos frecuente	<ul style="list-style-type: none">• Usualmente afecta a las articulaciones cercanas a los extremos de los dedos de las manos y los pies• Causa cambios en las uñas como hendiduras, manchas blancas y separación del lecho ungueal• A veces se la confunde con la osteoartritis, que es causada por el desgaste normal
Artritis mutilante	<ul style="list-style-type: none">• Rara• Tipo más grave	<ul style="list-style-type: none">• Aparece en las articulaciones de las manos y los pies• Puede causar deformidad en los dedos de las manos o de los pies• Se relaciona con la psoriasis pustulosa

Afecciones relacionadas

Es posible que algunas personas con psoriasis y artritis psoriásica tengan más probabilidades de desarrollar otros problemas de salud, entre los que se incluyen¹⁶:

- cáncer, incluidos linfoma y cáncer de piel
- enfermedades cardiovasculares, que incluyen ataque al corazón y accidente cerebrovascular
- depresión
- inflamación de los ojos
- pérdida auditiva (con la artritis psoriásica)
- enfermedad inflamatoria intestinal, que incluye la enfermedad de Crohn y la colitis ulcerosa
- enfermedad renal (con la psoriasis)
- enfermedad hepática
- síndrome metabólico, que incluye enfermedades cardíacas, obesidad abdominal y presión sanguínea alta
- obesidad
- diabetes tipo 2
- huesos débiles, que incluye osteopenia y osteoporosis

Embarazo y lactancia¹⁷

Si usted está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su equipo de salud sobre cómo manejar la psoriasis o la artritis psoriásica.

En algunas mujeres, los síntomas mejoran durante el embarazo. En otras, los síntomas empeoran. Esto puede variar en cada persona y en cada embarazo y parto.

Las investigaciones sugieren que es más probable que las mujeres con psoriasis grave tengan un bebé con bajo peso al nacer.¹⁷ Muchas mujeres también presentan exacerbaciones poco después de dar a luz.¹⁷

Además, algunos tratamientos no son seguros cuando está intentando quedar embarazada, durante el embarazo o durante la lactancia. Hable con su equipo de salud sobre su tratamiento. Quizás necesite ajustarlo temporalmente.



Vivir con psoriasis y artritis psoriásica

No hay una cura para estas afecciones. Pero existen muchas maneras de tratar los síntomas. Trabaje junto con su equipo de salud para encontrar el mejor tratamiento para usted.

Los objetivos principales del tratamiento de la psoriasis incluyen⁶:

- reducir la gravedad de los síntomas
- eliminar los síntomas
- mejorar la calidad de vida

El tratamiento para la artritis psoriásica incluye los mismos objetivos, así como también¹⁸:

- mantener el correcto funcionamiento de las articulaciones
- reducir la hinchazón
- aliviar el dolor
- prevenir daños a las articulaciones

Para muchas personas, los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a lograr estos objetivos.

Cómo cumplir con el tratamiento

Los tratamientos con medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar los síntomas. Pero no todos los tratamientos funcionan para todas las personas. Hable con su equipo de salud sobre lo que mejor le funciona a usted. Sus necesidades podrían cambiar con el tiempo. Su médico puede ajustar su tratamiento según sea necesario.

Existen varios tratamientos para la psoriasis y la artritis psoriásica. Algunos son de venta libre. Otros requieren una receta. El tratamiento depende de la gravedad de las lesiones de la piel o de los problemas en las articulaciones.

Tratamientos tópicos

Los tratamientos tópicos generalmente son el primer tipo de tratamiento que se da para la psoriasis. Se aplican directamente en la piel. Estos tratamientos pueden^{6,19}:

- disminuir las escamas y las lesiones
- aliviar la hinchazón y la picazón
- retardar el crecimiento de las células de la piel

Fototerapia

Es posible que su médico también le recomiende la fototerapia. Esta usa luz ultravioleta natural o artificial.⁶ Puede ayudar a reducir las lesiones psoriásicas y la erupción.

Tratamientos sistémicos

Los fármacos sistémicos se usan cuando los tratamientos tópicos o de fototerapia no funcionan, o cuando los síntomas son graves. La mayoría de estos fármacos se pueden usar para casos de moderados a graves.

Estos fármacos pueden retardar el proceso de esta afección de la salud, aliviar la hinchazón e inflamación y retardar el crecimiento de las células de la piel.⁶ Se administran por vía oral, inyección o infusión intravenosa.

Tratamientos biológicos

Los tratamientos biológicos están dirigidos a ciertas partes del sistema inmunológico para reducir la inflamación que causa psoriasis o artritis psoriásica.⁶ Estos fármacos se administran por inyección o infusión intravenosa.

Sin importar qué terapias formen parte de su tratamiento, debe realizarlas exactamente como se lo indique su médico, a los horarios indicados y en las dosis correctas. No suspenda su tratamiento sin preguntarle primero a su médico. Si su rutina de tratamiento comienza a resultar demasiado difícil, pídale a su médico o farmacéutico que le ayuden a manejar su terapia. Es importante que cumpla con su régimen de tratamiento para controlar sus síntomas y mejorar su salud.

Otros tratamientos

Psoriasis

Los tratamientos de venta libre también pueden ayudar a manejar algunos síntomas. Pero, por lo general, no son lo suficientemente potentes para mejorar la piel por sí solos. a menudo se utilizan con tratamientos medicinales.⁴

- Soluciones para baños. Agregar aceites, avena coloidal, sales de Epsom o sal del Mar Muerto a un baño puede ayudar a aliviar la piel. Puede bañarse en este tipo de solución para baño durante aproximadamente 15 minutos. Luego, séquese bien. Aplíquese un humectante de inmediato.²⁰

Vivir con psoriasis y artritis psoriásica (cont.)

- **Humectantes.** Usar humectantes o lubricantes sin fragancia con regularidad puede ayudar a aliviar la piel y a mantenerla humectada.^{4,20} Use un jabón humectante. Aplíquese humectante de inmediato después de bañarse, ducharse o lavarse las manos.
- **Oclusión.** Algunos tratamientos para la piel pueden absorberse mejor cuando se ocluyen o se cubren con un envoltorio plástico u otros vendajes impermeables o envoltorios de algodón.²⁰ Es posible que esto no se recomiende para todos los tipos de tratamiento. Consulte a su médico para preguntarle si esta opción es adecuada para usted.

Artritis psoriásica

Otros tratamientos también podrían ayudar a controlar o mejorar los síntomas de la artritis psoriásica, entre los que se incluyen^{21,22}:

- compresas frías o calientes en las articulaciones afectadas para aliviar la hinchazón, la rigidez o el dolor
- fisioterapia y movimiento para mejorar la movilidad de las articulaciones

Cambios en el estilo de vida

Junto con los tratamientos con medicamentos, los cambios en el estilo de vida pueden ayudarle a manejar sus síntomas. Permanecer activo, alimentarse bien y reducir el estrés puede ayudarle a sentirse mejor cada día.

Actividad física

El ejercicio suave y regular puede ayudar a que sus articulaciones se mantengan flexibles.⁶ Permanecer activo también puede ayudar a que el resto de su cuerpo siga sano y a que usted se mantenga en un peso saludable. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. También puede evitar que sus articulaciones tengan que hacer un esfuerzo adicional. El ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés emocional, que podría empeorar los síntomas.

Podría considerar actividades suaves como las siguientes^{6,22}:

- actividades aeróbicas, como caminar o nadar
- ejercicios de estiramiento y de rango de movimiento, como yoga suave o tai chi
- rutinas de fortalecimiento, como el levantamiento de pesas ligeras

Hable con su médico antes de comenzar cualquier programa de ejercicio. También es posible que quiera trabajar con un fisioterapeuta o especialista en ejercicio. Juntos, pueden crear un plan de ejercicio que sea adecuado para usted.

Asegúrese de equilibrar el ejercicio con el reposo. Esto es especialmente importante durante las exacerbaciones. Consulte a su médico para preguntarle cuánto tiempo deberá dejar de hacer ejercicio durante las exacerbaciones.

Alimentación saludable

No existe una dieta específica para la psoriasis ni la artritis psoriásica. En general, los expertos sugieren una dieta saludable y equilibrada que pudiera reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Se ha sugerido que alimentarse sanamente también podría reducir la inflamación que se asocia con la psoriasis y la artritis psoriásica. También puede ayudarle a mantener un peso saludable. Esto podría ayudar a reducir la gravedad de la psoriasis. También podría reducir el riesgo de desarrollar artritis psoriásica.²³

Según estas recomendaciones, podría ser útil²³:

- evitar los alimentos refinados y procesados
- evitar las grasas saturadas y trans
- comer más frutas, verduras, granos enteros y fuentes magras de proteínas
- limitar el consumo de carne roja y de productos lácteos enteros

Algunos estudios también sugieren que algunas personas con psoriasis tienen menos síntomas cuando evitan el gluten, una proteína que se encuentra en el trigo y otros granos similares.²³ Consulte con su médico antes de hacer cualquier cambio en su dieta o de comenzar una nueva modalidad de alimentación.

También es importante que limite su consumo de alcohol. Las investigaciones han demostrado que el alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar psoriasis. También puede aumentar la gravedad de la afección.²³

Cómo proteger sus huesos

Los estudios sugieren que la psoriasis y la artritis psoriásica pueden asociarse con huesos frágiles o quebradizos.^{24,25} Estas afecciones se conocen como osteopenia u osteoporosis. Los medicamentos esteroides, la dificultad para mantenerse activo y los efectos de la artritis psoriásica podrían contribuir a estos problemas. Trabaje junto con su equipo de salud para hacer un seguimiento de su salud ósea. Su médico podría recetarle una densitometría ósea para medir la fortaleza de sus huesos y el riesgo de fractura.

Puede proteger sus huesos si sigue las indicaciones que se enumeran a continuación²⁶:

- Evite fumar. El tabaquismo se asocia con pérdida ósea.
- Siga una dieta equilibrada.
- Consuma suficiente calcio y vitamina D en su dieta para fortalecer los huesos. Consulte a su médico para preguntarle cuánto calcio y vitamina D son adecuados para usted.
- Haga ejercicio con regularidad para fortalecer los huesos.
- Limite el consumo de alcohol. Este puede llevar a la pérdida ósea.



Salud emocional

Es posible que a veces se sienta frustrado o avergonzado por esta afección debido a su apariencia.⁴ Esto es normal, especialmente poco después del diagnóstico, en las primeras etapas o durante una exacerbación. Ser consciente de sus sentimientos puede ayudarle a manejar su salud emocional y a mejorar su salud física.

Por ejemplo, el estrés puede hacer que le sea más difícil lidiar con los retos cotidianos que enfrentan las personas que padecen esta afección. También podría aumentar el riesgo de exacerbaciones.⁴ Usted puede tomar medidas para entender y controlar su estrés:

- Averigüe qué es lo que le causa estrés. Lleve un diario para ayudarse a encontrar las posibles fuentes.
- Intente evitar las cosas que le generen estrés. Hágase tiempo para las cosas que disfruta.
- Busque maneras positivas de sobrellevar su situación. Comparta sus sentimientos con amigos, familiares o un grupo de apoyo. Intente relajarse en un espacio tranquilo todos los días.

Manejo de las exacerbaciones

La mayoría de las personas notarán momentos en que los síntomas empeoran. Estos momentos se conocen como exacerbaciones. Las causas más frecuentes de las exacerbaciones de psoriasis pueden incluir⁶:

- cambios en el clima que secan la piel
- ciertos medicamentos
- infección
- estrés
- heridas en la piel

Lleve un registro de cuándo presenta exacerbaciones. Anote cualquier factor que pudiera haber desencadenado sus síntomas. Intente evitar estos factores desencadenantes en el futuro.

Vivir con psoriasis y artritis psoriásica (cont.)

Es posible que algunos días se sienta triste o deprimido a causa de su afección.⁶ Esto también es normal. Pero es importante que conozca los síntomas de la depresión y que sepa cuándo pedir ayuda.

Los síntomas de la depresión pueden incluir²⁷:

- achaques y dolores que no desaparecen con el tratamiento
- cansancio o falta de energía
- comer demasiado o muy poco
- sentirse desesperanzado o negativo
- sentirse inquieto o irritable
- sentirse triste, vacío o ansioso la mayor parte del tiempo
- sentirse inútil, desamparado o culpable
- tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- perder interés o placer en las cosas que solía disfrutar
- dormir demasiado o muy poco
- pensar en la muerte o el suicidio

Si tiene pensamientos suicidas, llame al 911 o al número local de servicios de emergencia. También puede llamar a su médico, profesional de salud mental, centro de crisis o línea directa para pedir ayuda.

Hable con su equipo de salud si se siente deprimido. Ellos podrían sugerirle terapia, medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. En una terapia puede hablar con un terapeuta sobre sus pensamientos y sentimientos.

Los antidepresivos ayudan a equilibrar las sustancias químicas del cerebro que afectan su estado de ánimo. Pueden pasar muchos meses antes de que empiecen a funcionar. Es posible que note los efectos secundarios antes. Estos pueden incluir los siguientes²⁸:

- dolor de cabeza
- náuseas
- agitación
- problemas sexuales
- problemas para dormir

Hable con su médico si los antidepresivos no le ayudan. No debe dejar de tomar los medicamentos por su cuenta. Quizás su médico tenga que ajustar la dosis o recetarle un antidepresivo diferente.

Cuidado continuo

Trabaje con su equipo de salud para llevar un registro de su avance y sus síntomas. Pueden analizar qué tan bien le está funcionando su tratamiento con medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Su médico también puede monitorear los efectos secundarios y ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarle a cumplir con el tratamiento y a manejar mejor su afección.

Le hemos proporcionado esta información porque creemos que, mientras más sepa sobre la psoriasis y la artritis psoriásica, mejor preparado estará para manejarlas. Además, el Equipo de Salud de la farmacia especializada de AllianceRx Walgreens Prime está aquí para brindarle apoyo personalizado y confiable, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y a cumplir con el tratamiento que su médico le haya recetado. Nos dará mucho gusto formar parte de su equipo de atención médica y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.

Referencias

1. About psoriasis. National Psoriasis Foundation Web site. <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis>. Accessed February 4, 2020.
2. About psoriasis and psoriatic arthritis in children. National Psoriasis Foundation Web site. <https://www.psoriasis.org/parents/about-psoriasis>. Accessed February 4, 2020.
3. Huerta C, Rivero E, García L. Incidence and risk factors for psoriasis in the general population. *Arch Dermatol*. 2007;143(12):1559-1565.
4. Questions and answers about psoriasis. *National Institutes of Health MedlinePlus Magazine*. 2017;12(1):20-21. <https://medlineplus.gov/magazine/issues/spring17/articles/spring17pg20-21.html>. Accessed February 4, 2020.
5. Psoriasis - what are the symptoms? National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases Web site. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis#tab-symptoms>. Updated March 30, 2017. Accessed February 4, 2020.
6. An overview of psoriasis and psoriatic arthritis. National Psoriasis Foundation Web site. https://www.psoriasis.org/sites/default/files/overview_booklet.pdf. Published 2015. Accessed February 4, 2020.
7. Parisi R, Symmons DP, Griffiths CE, et al. Global epidemiology of psoriasis: a systematic review of incidence and prevalence. *J Invest Dermatol*. 2013; 133:377.
8. Guttate psoriasis. National Psoriasis Foundation Web site. <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis/types/guttate>. Updated January 14, 2020. Accessed February 4, 2020.
9. Erythrodermic psoriasis. National Psoriasis Foundation Web site. <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis/types/erythrodermic>. Accessed February 4, 2020.
10. Inverse psoriasis. National Psoriasis Foundation Web site. <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis/types/inverse>. Updated January 14, 2020. Accessed February 4, 2020.
11. Pustular psoriasis. National Psoriasis Foundation Web site. <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/types/pustular>. Updated January 11, 2020. Accessed February 4, 2020.
12. About psoriatic arthritis. National Psoriasis Foundation Web site. <http://www.psoriasis.org/about-psoriatic-arthritis>. Updated January 15, 2020. Accessed February 4, 2020.
13. DoQuyen H, Kavanaugh A. Psoriatic arthritis: current therapy and future approaches. *Rheumatology (Oxford)*. 2015;54(1):20-28.
14. What is psoriatic arthritis? Arthritis Foundation Web site. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/psoriatic-arthritis/what-is-psoriatic-arthritis.php>. Accessed February 4, 2020.
15. Overview of psoriatic arthritis. Spondylitis Association of America Web site. <http://www.spondylitis.org/Psoriatic-Arthritis>. Accessed February 4, 2020.
16. Comorbidities associated with psoriatic disease. National Psoriasis Foundation Web site. <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis/related-conditions>. Accessed February 4, 2020.
17. Pregnancy and nursing. National Psoriasis Foundation Web site. <https://www.psoriasis.org/pregnancy>. Accessed February 4, 2020.
18. Treating psoriatic arthritis. National Psoriasis Foundation Web site. <http://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/treatments>. Accessed February 4, 2020.
19. Topical treatments. National Psoriasis Foundation Web site. <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/topicals>. Updated June 24, 2019. Accessed February 4, 2020.
20. Over-the-counter (OTC) topicals. National Psoriasis Foundation Web site. <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/topicals/over-the-counter>. Updated January 16, 2020. Accessed February 4, 2020.
21. Psoriatic arthritis. MedLine Plus Web site. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000413.htm>. Updated July 9, 2018. Accessed February 4, 2020.
22. Other treatment options. National Psoriasis Foundation Web site. <https://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/treatments/other-options>. Accessed February 4, 2020.
23. Nutrition and psoriatic disease. National Psoriasis Foundation Web site. <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/nutrition-and-psoriatic-disease>. Published September 10, 2011. Accessed February 4, 2020.
24. Gulko C. Psoriasis linked to osteopenia/osteoporosis. Medpage Today Web site. <https://www.medpagetoday.com/resource-centers/osteoporosis/psoriasis-linked-osteopeniaosteoporosis/532>. Published January 12, 2015. Accessed April 7, 2020.
25. Dreiherr J, Weitzman D, Cohen AD. Psoriasis and osteoporosis: a sex-specific association? *J Invest Dermatol*. 2009;129(7):1643-1649. [https://www.jidonline.org/article/S0022-202X\(15\)34412-2/fulltext](https://www.jidonline.org/article/S0022-202X(15)34412-2/fulltext). Accessed April 7, 2020.
26. Prevention. National Osteoporosis Foundation Web site. <https://www.nof.org/preventing-fractures/prevention/>. Accessed February 4, 2020.
27. Depression: signs and symptoms. National Institute of Mental Health Web site. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145397. Updated February 2018. Accessed February 4, 2020.
28. Antidepressants. MedLine Plus Web site. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/antidepressants.html>. Updated February 3, 2020. Accessed February 4, 2020.

Recursos

Puede resultarle útil comunicarse con estas organizaciones para obtener apoyo y recursos adicionales.*

American Academy of Dermatology

www.aad.org
888-462-DERM (3376)
www.facebook.com/AADmember
@AADmember

La American Academy of Dermatology [Academia de Dermatología de los Estados Unidos] es la principal asociación de dermatólogos de los Estados Unidos. Su sitio web incluye información para pacientes sobre varias afecciones de la piel, incluidas la psoriasis y la artritis psoriásica, así como un directorio de médicos.

International Psoriasis Council

www.psoriasisCouncil.org
972-861-0503
www.facebook.com/international.psoriasis.council
@IpcPS

El International Psoriasis Council [Consejo Internacional de la Psoriasis] es una organización mundial sin fines de lucro que se dedica a la investigación, la educación y la atención de pacientes con psoriasis. Su sitio web incluye publicaciones y recursos clínicos y educativos.

National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases

www.niams.nih.gov
877-22-NIAMS (64267)
www.facebook.com/NIH.NIAMS
@NIH_NIAMS

El National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases [Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel], que forma parte de los

National Institutes of Health [Institutos Nacionales de Salud], apoya la investigación de la artritis y otras enfermedades musculoesqueléticas y de la piel. Su sitio web incluye recursos para el paciente para una variedad de afecciones, incluidas la psoriasis y la artritis psoriásica, así como también enlaces a ensayos clínicos.

National Psoriasis Foundation

www.psoriasis.org
800-723-9166
www.facebook.com/National.Psoriasis.Foundation
@NPF

La National Psoriasis Foundation [Fundación Nacional de la Psoriasis] es una organización de abogacía en apoyo de pacientes, que se dedica a encontrar una cura para la psoriasis y la artritis psoriásica. Su sitio web incluye recursos para el paciente, un directorio de profesionales clínicos, actualizaciones sobre las investigaciones y enlaces a eventos y programas de apoyo.

CreakyJoints

www.creakyjoints.org
845-348-0400
www.facebook.com/creakyjoints
@CreakyJoints

CreakyJoints, parte de la fundación sin fines de lucro Global Healthy Living, es un recurso en línea para pacientes y familias que viven con todas las formas de artritis, incluidas la psoriasis y la artritis psoriásica. El sitio de CreakyJoints incluye enlaces sobre educación de salud, apoyo social y emocional, y actualizaciones sobre la promoción e investigaciones sobre la artritis.

*Las organizaciones citadas se proporcionan únicamente para fines informativos. No están afiliadas a AllianceRx Walgreens Prime ni le han proporcionado ningún tipo de financiación para la elaboración de este folleto. AllianceRx Walgreens Prime no avala ni recomienda ninguna organización específica.

alliancerxwp.com

