

Tenir cura de la pell en la malaltia psoriàsica

Una pell hidratada té més capacitat de regeneració.
Beu aigua i altres líquids i aplica't cremes i olis hidratants.

En la higiene



No cal dutxar-te el cos diàriament

Excepte si sues.
Assegura't una bona higiene diària de mans, axil·les, peus i genitals amb sabons adequats.



Utilitza productes d'higiene amb un pH entre 4,5 i 5

Els pH lleugerament àcids són més respectuosos amb la protecció natural de la pell.
Cal evitar els productes que continguin alcohols, perfums, parabens i d'altres components irritants.



No utilitzis esponges amb efecte piling

Ja que l'exfoliació afavoreix l'efecte Koebner.*
**Lesions sobre la pell sana, com podrien ser ferides, cremades, talls, etc.*



Eixuga't amb tovalloles suaus i per contacte

No freguis la pell.
Vesteix-te amb roba folgada i evita teixits sintètics.



En cas de lesions al cuir cabellut, evita l'assecador

Les fonts de calor poden cremar la pell.
Retalla't les ungles per evitar lesions en gratar-te.

Si tens molta picor...



Aplica-hi fred

Usa compreses fredes o guarda les cremes i olis hidratants a la nevera.
No apliquis glaçons directament a la pell, ja que el fred pot cremar.



Aplica-hi bàlsams naturals

Com argila verda, compreses mullades amb camamilla o gel d'àloe vera.



Realitza tècniques de relaxació

Com el ioga o la meditació, per tal de controlar l'estrès.



Si la picor persisteix

Consulta a una professional de la salut la possibilitat d'utilitzar fàrmacs.
**Antihistaminics o anestèsics.*

