



## PICOR Y PSORIASIS



“Por favor, no te rasques”, te repetirán... Pero este reflejo automático no es fácil de controlar. **Tras el alivio vuelve el picor**, pues rascarse provoca de nuevo lesiones inflamatorias en la piel.

## CAMBIA ALGUNAS COSAS PARA SALIR DE ESTE CÍRCULO

 <p>Usa <b>cremas con efecto frío</b> y calmante, a poder ser con urea, alcanfor, mentol o polidocanol</p>	 <p><b>Ayúdate de un cojín</b>, la ropa de cama o el sofá para controlar el reflejo</p>	 <p>Rascarse durante el sueño es difícil de evitar. <b>Mantén las uñas cortas</b> o lleva guantes para evitar daños</p>
 <p><b>Evita el contacto</b> con materiales o <b>sustancias irritantes</b></p>	 <p><b>Prescinde de comida muy caliente</b>, muy condimentada o de bebidas calientes</p>	 <p><b>Evita</b> consumir demasiado <b>alcohol</b></p>
 <p>Si el picor que sufre es muy importante, <b>consulta a tu médico</b></p>		



## PICOR Y PSORIASIS



**El prurito no es un síntoma puramente orgánico;** las emociones, la tensión y el estrés también pueden empeorar los síntomas. Pero **la relajación alivia los síntomas.** Aprende técnicas de relajación y practícalas con regularidad.

## INTENTA NO PENSAR EN EL PICOR



**Más agua**  
y menos refrescos o  
zumos azucarados



Elige una actividad que te  
guste y **pide a tu gente**  
que te acompañe



Si el picor se produce  
siempre en el mismo mo-  
mento del día, **planifica acti-  
vidades de distracción**