



PSORIASIS DEL CUERO CABELLUDO

PRESTA ATENCIÓN A LA ROPA.

Las prendas negras hacen que las escamas sean más visibles:



Elige **prendas de color claro** para la parte superior del cuerpo



Con traje oscuro, ponte la **chaqueta al final**



Utiliza **telas suaves** como la seda

CUIDADOS BÁSICOS. Cuida tu cuero cabelludo



Mejor un **cepillo suave** que el peine



Si usas secador, evita el **aire caliente**



Cuidado al usar tintes o cuando te hagas la permanente. **Consulta con tu médico**



Confía en los **productos** que te **recomiende tu peluquero**

MAQUILLAJE

Siempre y cuando la zona no esté muy inflamada, no hay por qué evitarlo.
¿Qué maquillaje debería usar?:



Productos de calidad que incluyan la composición para conocerlas posibles intolerancias



Un **corrector para ocultar el enrojecimiento** antes de aplicar la base



Maquillaje con **más pigmentos de color**



Maquillaje corrector con una **mayor opacidad**



TATUAJES



La irritación por la aguja puede provocar más escamas. Valóralo antes o háblalo con tu médico.

MANCHAS CAUSADAS POR POMADAS O CREMAS

Las manchas antiguas son más difíciles de quitar. Reacciona rápido:



Aplica inmediatamente agua caliente y jabón



Los productos blanqueantes pueden dañar los colores



Un buen detergente contra las manchas de grasa a 40°



Lava la prenda en la lavadora



Utiliza quitamanchas especiales

PSORIASIS EN LAS UÑAS



Confía el cuidado de tus uñas periódicamente a un profesional con experiencia



Lleva las uñas cortas para que ejerzan una menor presión.



Después de lavarte las manos, aplícate crema también en las uñas



Ponte guantes protectores, evita el contacto con productos de limpieza