

Fecha: 27 de noviembre de 2019

---

## NOTA DE PRENSA

# El Hospital Costa del Sol, en colaboración con Acción Psoriasis y Lilly, organizan una jornada sobre psoriasis con el objetivo de sensibilizar y concienciar a la población sobre esta enfermedad autoinmune

- Este evento está orientado a apoyar a las personas afectadas, ofreciéndoles de forma integral consejos y técnicas de autoayuda y autocuidado que le permita mejorar su calidad de vida

**Madrid, 27 de noviembre de 2019.** El área de Dermatología del Hospital Costa del Sol, junto con la asociación de pacientes Acción Psoriasis, ha organizado esta tarde la jornada sobre psoriasis 'Reconecta' con el objetivo de visualizar, sensibilizar y concienciar a la población sobre esta enfermedad autoinmune y, además, apoyar a las personas afectadas ofreciéndole, de forma integral, consejos y técnicas de autoayuda y autocuidados que les permita mejorar su calidad de vida. Este evento, que ha contado con la colaboración de 'Lilly', ha estado dirigido a pacientes y familiares que, durante la jornada, han recibido también información sobre la enfermedad en todas sus dimensiones.

En el acto de inauguración han participado el coordinador de Procesos Estratégicos de la Agencia Sanitaria Costa del Sol, **Ignacio Souviron**; la directora del área de Dermatología, **Magdalena de Troya**; y el delegado territorial de 'Acción Psoriasis', **Javier Sierra**.

La psoriasis es una enfermedad crónica sistémica y enormemente compleja que afecta no solo a la piel sino también a otros órganos, para la que hoy en día no existe un tratamiento definitivo curativo. Está presente en el 2% de la población aproximadamente y tiene un factor hereditario claro pero también otros muchos que son ambientales y que no son del todo conocidos. Una vez que se desencadena la enfermedad, se produce un proceso inflamatorio sistémico interno cuyo conocimiento ha cambiado el concepto de concebir esta patología y su abordaje, que hasta hace una década, parecía o se creía que sólo afectaba a la piel.

Una vez que se desencadena esta enfermedad hace acto de presencia en la piel con lesiones en mayor menor intensidad y/o extensión pero también afecta internamente. Aproximadamente un 30% de los pacientes que la

padecen tienen una afectación articular en forma de artritis psoriásica que es muy limitante y también pueden padecer un trastorno metabólico que puede dar lugar a otros problemas de salud como la obesidad, la hipertensión, la diabetes mellitus, el hígado graso, etc. Todo esto hace que haya un impacto importante en la salud y en la calidad de vida de los pacientes que puede ser limitada o severa. En algunos casos, estos pacientes terminan siendo afectados por ansiedad o depresión. Se trata, por tanto, de una enfermedad 360 grados que puede afectar también al estado de ánimo.

En este sentido, a través de esta jornada también se les ha dado a conocer herramientas de autoayuda y autocuidado tanto de la piel sobre cómo cuidarla para conseguir estar menos sintomáticos, como de la alimentación y el control de la dieta para abordar los posibles problemas de obesidad y otras comorbilidades que a veces están asociados al trastorno metabólico provocado por la enfermedad.

Todos estos aspectos a veces provocan pensamientos y emociones negativas en los pacientes y durante esta sesión se han querido ofrecer herramientas para poder autogestionar estos sentimientos y que no contribuyan, en forma de estrés, al empeoramiento de su enfermedad y calidad de vida. Por este motivo, esta jornada se ha centrado en la técnica mindfulness, basadas en técnicas de meditación oriental, ha demostrado que con la incorporación de pequeñas rutinas y prácticas diarias centradas en la atención plena al momento presente y la autocompasión, se puede encontrar un equilibrio emocional que mejora la piel y los otros efectos sobre el organismo que provoca esta enfermedad. Hay estudios de investigación y bastantes evidencias científicas que así lo confirman. De hecho, el hospital cuenta con un estudio realizado hace dos años con pacientes de psoriasis con resultados bastante positivos.

Con este enfoque se ha tratado de dar un abordaje integral teórico-práctico para que los asistentes conozcan y sepan cómo abordar esta enfermedad. Para ello, se ha contado, con un elenco de ponentes, pacientes expertos, dermatólogos y enfermeras expertas en estas temáticas que han ofrecido charlas teóricas. además, se ha realizado un taller experiencial donde han enseñado a poner en marcha esa práctica de mindfulness a los pacientes que han asistido.

RECONECTA ha contado, por tanto, con la colaboración como ponentes de dos dermatólogos del Hospital Costa del Sol, **Dra. Silvia Habicheyn** y **Dr. Pablo García Montero**; con el delegado territorial de Acción Psoriasis, **Javier Sierra**; y con las enfermeras dermatológicas del propio hospital, **Belén Ramírez** y **María Jesús Bravo**.

Entre los contenidos que se han expuesto en esta primera parte del taller se han tratado temas como: cómo es vivir con psoriasis, cuáles son los hábitos de vida que contribuyen a mejorar en control de la enfermedad (en todos los planos: físico, emocional y social), y cuáles son las clases para comprender la patología como paciente.

Tras estas ponencias, ha intervenido la enfermera del Hospital de Alta Resolución (HAR) de Benalmádena e instructora de mindfulness, **Encarnación Carrero**, que ha impartido una master class basada en esta disciplina, donde ha incluido una gran variedad de ejercicios dirigidos a disminuir el estrés que provoca la patología en los pacientes explicando cuáles son las mejores prácticas para mejorar su calidad de vida. Durante el taller,

Encarnación ha comentado *“el mindfulness es una práctica que nos ayuda a mejorar nuestro equilibrio emocional. Un mejor estado psicológico da como resultado una disminución del nivel de estrés y nerviosismo. Por ello, cuando un paciente de psoriasis viene a la consulta de enfermería, le recomendamos que empiecen a practicar disciplinas como ésta. Reduciendo los niveles de estrés, mejora la salud de su piel de forma directa, lo que infiere directamente en una posible reducción en el número de brotes que origina la enfermedad.”*

Para el Dr. Pablo García, este tipo de prácticas son favorecedoras para los pacientes ya que además de ayudarles a mejorar su bienestar psicológico, puede hacer que se controle mejor su enfermedad, debido a la reducción en el número de brotes. Asimismo, el dermatólogo ha destacado *“como expertos, además de manejar su enfermedad desde el punto de vista clínico, es fundamental que ayudemos a estos pacientes a comprender mejor la patología y les ofrezcamos una serie de consejos que les permitan mejorar determinados aspectos de su enfermedad, en el plano físico como emocional.”*

Para terminar, Javier Sierra, ha señalado que vivir con psoriasis puede ser un impacto emocional en las personas que la padecen. *“ la carga emocional de una enfermedad como es la psoriasis supone un impacto negativo en nuestra calidad de vida por ello, conocer y profundizar en técnicas como el mindfulness son muy necesarias para potenciar nuestro bienestar emocional. Es importante que busquemos momentos de tranquilidad y reflexión para conocer nuestras limitaciones y capacidades, de esta forma nos será más fácil conectar y sobrellevar mejor una enfermedad crónica con la que tenemos de convivir a diario.”* ha concluido.

### **Información sobre psoriasis**

Como se ha citado anteriormente, la psoriasis es una patología crónica no contagiosa, que afecta en torno a 1.080.0000. (1) Esta enfermedad evoluciona en forma de brotes y se caracteriza por la aparición de manchas rojas con escamas de color blanquecino que se localizan sobre todo en el cuero cabelludo, los codos y las rodillas, provocando un cierto quemazón y picor. (5) Esto puede repercutir en la calidad de vida de los pacientes, tanto en el bienestar físico. (5) como en el emocional, (6) impidiéndoles realizar una vida normal. En el plano psicológico, estos pacientes pueden tener una baja autoestima, problemas en las relaciones sexuales, nerviosismo, estrés, depresión o alteraciones del sueño. (6). El estrés puede provocar o acentuar un brote de la enfermedad, ya que se ha comprobado que a mayor estado de nerviosismo del paciente, mayor probabilidad de que su psoriasis se agrave. (3)

### **Estudio de la Universidad de Harvard**

Según un estudio realizado por la Universidad de Harvard se ha descubierto que, tras seguir el programa MSBR de Reducción de Estrés (1 hora al día durante 8 semanas) (7). la amígdala cerebral que nos lleva a reaccionar con una conducta de rabia disminuye, produciendo cambios significativos en la reducción del estrés y en la calidad de vida. (7,8). Este programa creado por Jon Kabat-Zinn, nace como complemento en el manejo de patologías crónicas y desórdenes relacionados con el estrés, y también ha demostrado que las zonas del cerebro relacionadas con la inteligencia emocional aumentan de tamaño. (7)

Por otro lado, en otro estudio también se ha investigado sobre cómo meditar incide directamente en la regulación del dolor. (9) En esta segunda investigación se invitada a los pacientes a realizar 20 minutos de meditación antes y después de colocarles en la piel del brazo una placa que casi quemaba. (9) El objetivo era ver cuánto tiempo resistían a dicho dolor. (9) Al grupo de control se le pidió que hiciera ejercicios de relajación. Como resultado, observó que las personas que practicaron mindfulness experimentaron una drástica reducción de dolor, mientras que quienes hacían solamente ejercicios de relajación seguían sin poder tolerar tolerarlo. (9). Se intentó averiguar si se debía a la reducción de un opiáceo endógeno, pero incluso cuando se administraba un medicamento que se suponía anularía el efecto del mindfulness, esto no fue así. (9) El efecto calmante se producía igual. (9) Los meditadores seguían registrando un 60% de reducción del dolor. Y estos resultados se obtuvieron con solo cuatro sesiones de 20 minutos de mindfulness en diferentes días. (9)

### Sobre Eli Lilly and Company

Lilly es un líder global de la atención sanitaria que une pasión con descubrimiento para mejorar la vida de las personas en todo el mundo. Nuestra compañía fue fundada hace más de un siglo por un hombre comprometido a fabricar medicamentos de gran calidad que atienden necesidades reales y hoy seguimos siendo fieles a esa misión en nuestro trabajo. En todo el mundo los empleados de Lilly trabajan para descubrir y ofrecer tratamientos que cambian la vida a aquellos que los necesitan, mejorar la comprensión y el tratamiento de la enfermedad y contribuir en las diferentes comunidades a través de la acción social y el voluntariado. Si desea más información sobre Lilly, visítenos en [www.lilly.es](http://www.lilly.es).

### Acerca Acción Psoriasis

Acción Psoriasis es una asociación integrada por afectados de psoriasis y artritis psoriásica y sus familiares, declarada Entidad de Utilidad Pública. Cuenta con casi 3.000 asociados y 35.000 simpatizantes en todo el país. Con más de 25 años de existencia, se ha convertido en una de las asociaciones de pacientes más activas y participativas. Durante todo el año, Acción Psoriasis organiza actividades, divulga las últimas investigaciones en tratamientos y apoya a los afectados, con el objetivo de reivindicar sus derechos, incrementar su calidad de vida y minimizar el estigma social de la enfermedad

### Referencias:

1. C. Ferrándiz \*, J.M. Carrascosa y M. Toro. Prevalencia de la psoriasis en España en la era de los agentes biológicos <https://www.accionpsoriasis.org/images/2014/PDF/Marzo/Prevalencia.pdf> (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
2. Instituto Nacional de Estadística. Cálculo estimado según las cifras oficiales de población resultantes de la revisión del Padrón municipal a 1 de enero. <http://www.ine.es/jaxiT3/Tabla.htm?t=2852> (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
3. Acción Psoriasis. ¿Juega el estrés un papel importante en la exacerbación de la psoriasis? <https://www.accionpsoriasis.org/images/2014/PDF/Estres%20psicosocial.pdf> (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
4. DOLOR: Mindfulness en el tratamiento del dolor. <https://www.dolor.com/mindfulness.html> (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
5. Rupal Christine Gupta. Psoriasis. <https://kidshealth.org/es/parents/psoriasis-esp.html> (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
6. Psicólogos Madrid. Consecuencias psicológicas de la psoriasis. <https://www.psicologosmadridcapital.com/blog/consecuencias-psicologicas-psoriasis/> (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
7. Harvard News. Eight weeks to a better brain. <https://news.harvard.edu/gazette/story/2011/01/eight-weeks-to-a-better-brain/> (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
8. Sebastián Medeiros U. y Ricardo Pulido M. Programa de Reducción de Estrés basado en Mindfulness para funcionarios de la salud: experiencia piloto en un hospital público de Santiago de Chile. [https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272011000300005&script=sci\\_arttext](https://scielo.conicyt.cl/scielo.php?pid=S0717-92272011000300005&script=sci_arttext) (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)
9. Cuerpo y Mente. El mindfulness mejora la biología y bioquímica del cuerpo. [https://www.cuerpomente.com/ecologia/estilos-de-vida/jon-kabat-zinn-mindfulness\\_1339](https://www.cuerpomente.com/ecologia/estilos-de-vida/jon-kabat-zinn-mindfulness_1339) (Visitado el día 14 de noviembre de 2019)