



La Psoriasis des de la comunitat

Dra. Mullol, Dra. Damas, Dra. Turmo, Dra. Fontes, Dra. Estrada, Dra. Ballester

Grupo de Dermatología de CAMFiC





PSORIASI

(afecta 2 al 4%)

Psoriasis crònica estable (en plaques). 90% casos.

localitzacions habituals ->presentació pròpia en cada individu amb reaguditzacions.

Plaques aïllades o generalitzades (P. Vulgar).

Psoriasis invertida.

Limitada en alguns llocs: ungueal, palmo-plantar, cuir pilós, psoriasis seborreica.



Psoriasis tipus inflammatòria eruptiva.

Guttata.

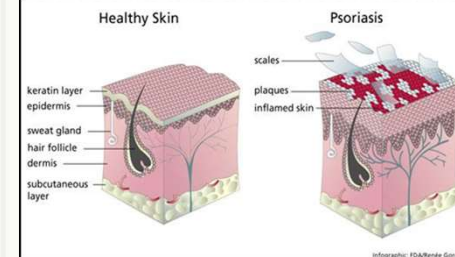
Inici abrupte de múltiples lesions petites (guttata o numular). Major tendència a resolució espontània.

Pustular.

Localitzada palmo-plantar o generalitzada. Es una forma severa, risc vital.

Eritrodèrmica.

Afecta tota la superfície corporal, afectació estat general i multiorgànica. Severa i de risc vital.



Desencadenants:

Externs	Interns
Alcohol	Obesitat
Tabac	Diabetis mellitus
Vacunes	Dislipèmia
Infeccions	Hipertensió
Estrès mecànic (Traumatismes, ferides)	Estrès mental
Pol·lució	Síndrom metabòlica
Fàrmacs	

Infeccions. estàfilo, HIV, Càndida, estrepto...

Fàrmacs: liti, antipalúdics, AINEs, corticoides orals, interferó i betabloquejants, IECAs, ...

Font: elaboración propia a partir de Kamiya K, et al. Risk Factors for the Development of Psoriasis. Int J Mol Sci. 2019;20(18):4347

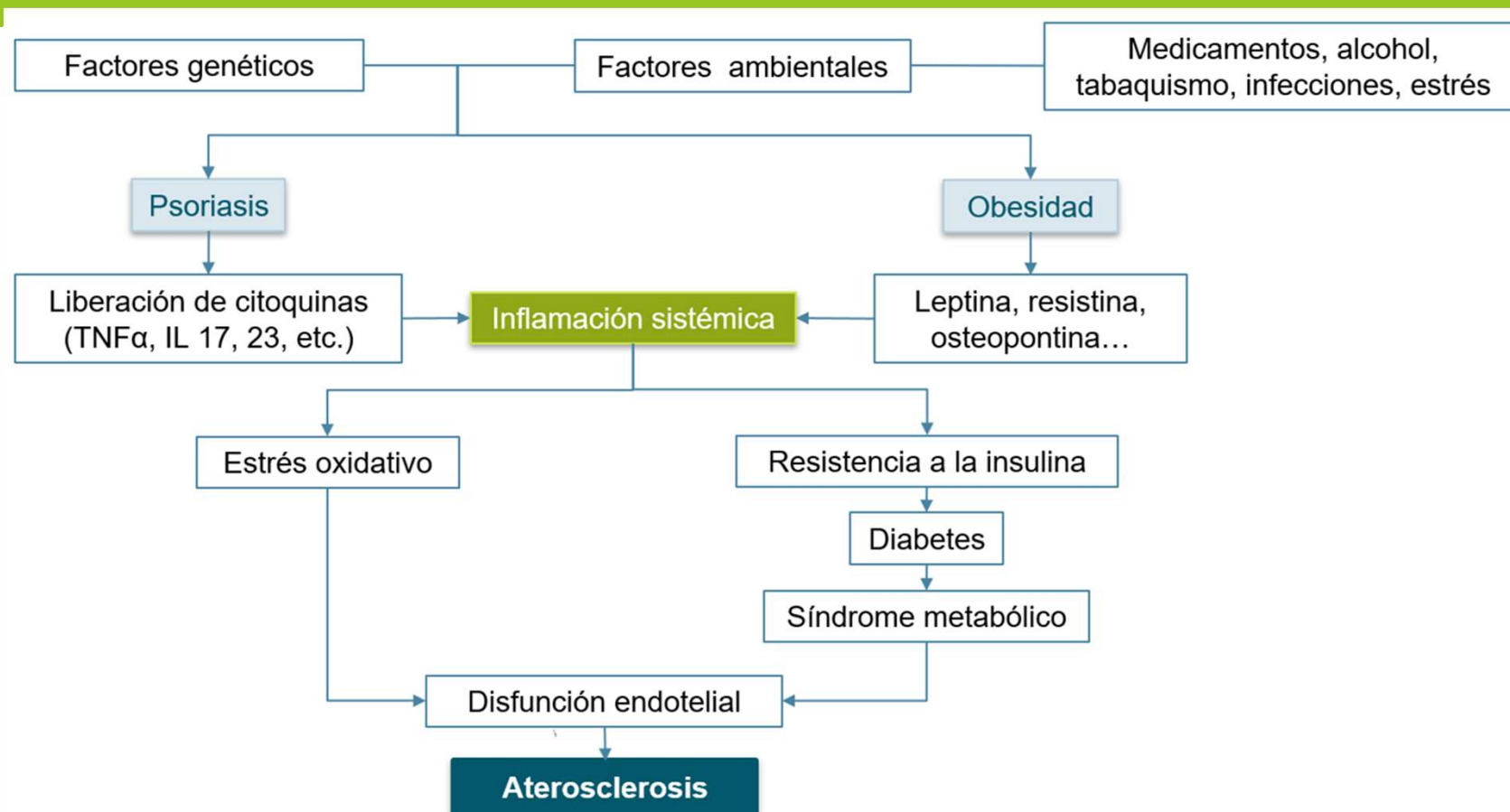


Font fotos: dermatoweb

BSA, PASI y DLQI: Aplicaciones electrónicas ("PSOY" , PsoriasisAppSorea®, Al Psoriasis App®, ...).

Pso moderada-greu: **regla dels 10:** PASI>10 o BSA>10 o DLQI>10-(↑**risc cardiovascular**)

«La marcha psoriasica»



Avaluació Individualitzada: Comorbiditats. Més enllà de la pell

Obesitat (40%)

Tòxics (OH,
tabac)

DM (42% en
formes greus)

Hàbits vida
(sedentarisme)

HTA (40%)

SM (30%)

DLP (26%)

http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1029-30192019000300435



Les més importants són:

- artritis psoriàsica
- síndrome metabòlica (MCV)
- malaltia de Crohn
- depressió
- càncer

FiC
de medicina
ria

Comparteixen mecanismes comuns:
increment de citocines proinflamatòries
(IL1, IL6, TNF alfa, etc...).

Hi ha estudis que mostren que el control de aquestes malalties afavoreix l'evolució de la psoriasi, i que el tractament amb MTX i anti TNF disminuiria el risc d'aquestes associacions.

www.camfic.cat

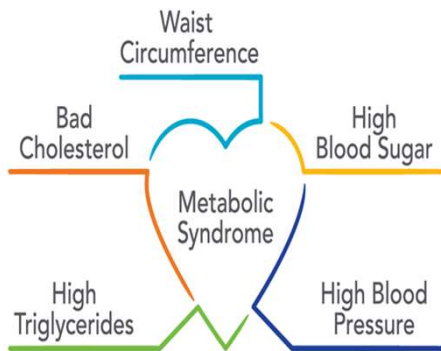
Grup de Dermatologia de CAMFiC
dermato@camfic.org

Artritis psoriàsica



- És la associació més comú.
- Fins un 30% dels pacients amb psoriasi podran presentar artritis psoriàsica.
- Començament lent i símptomes moderats.
- Afecta a homes i dones per igual; 30-50 anys d'edat.
- L'afectació articular es relaciona amb la gravetat/extensió cutània.
- Un % petit pot presentar malaltia articular sense lesions cutànies.
- S'ha demostrat que tres localitzacions cutànies s'associen amb **>R de patir artritis: cuir cabellut, intergluti i ungles.**

Els criteris (ATPIII) per al diagnòstic de síndrome metabòlica inclou 3 o més dels següents:



- TGL \geq 150 mg/dl
- HDL $<$ 40 mg/dl en homes i $<$ 50 mg/dl en dones
- Glucèmia en dejú \geq 100 mg/dl o DM 2
- PA \geq 130/85 mmHg o amb tt antihipertensiu
- Obesitat central (circumferència de cintura \geq 90 cm en homes i \geq 80 cm en dones)

- un increment de **4** vegades el risc de **DM 2**.
- fins **7** vegades més el risc d'**IAM**.
- i una **expectativa de vida escurçada 4 anys** comparada amb el controls sans.
- Quasi la meitat de tots els pacients amb psoriasi majors de 65 anys tenen almenys 3 comorbidityats.



Recordem les COMORBILITATS DE LA PSORIASI

Artritis psoriàsica
Obesitat
Dislipèmia
Hipertensió arterial
Diabetis mellitus
Síndrome metabòlic
Fetge gras no alcohòlic
Ansietat
M. inflamatòria intestinal
Tabaquisme
Consum d'alcohol

Major risc m. cardiovasculars, Síndrom metabòlic, fetge gras no alcohòlic, m. inflamatòria intestinal, Depressió, ansietat, Tabac, Consumo d'alcohol

Recordeu que...

- El pacient amb psoriasi té un **augment de morbi-mortalitat** global per malaltia cardiovascular.
- Si s'optimitza el control de la psoriasi, podríem **disminuir el risc cardiovascular** del pacient, i viceversa

Nutrició i psoriasis

- Les persones amb psoriasi tenen uns **hàbits alimentaris més desequilibrats** que les persones sanes, amb alt consum de carn vermella, menjar precuinat, hidrats de carboni refinats, etc.
- Encara no se sap quina és la **dieta** més adequada per als pacients amb psoriasi, a part que ha de ser **hipocalòrica** si l'IMC és >25

La correlació entre psoriasis i obesitat en un context psicològic



1. Ford AR, Siegel M, Bagel J, Cordoro KM, Garg A, Gottlieb A, et al. | Medical Board of the National Psoriasis Foundation: A Systematic Review. <https://jamanetwork.com/journals/jamadermatology/article-abstract>
2. Feldman SR. Treatment of psoriasis in adults. 2019. Disponible en:

Quina dieta hem de recomanar?

Dieta hiperproteica, dieta sense gluten, antiinflamatòria...



Proteïnes i psoriasis

- Diètes **altes o baixes en proteïnes** no tenen una especial influència en la inflamació de la pell, però totes dues **augmenten l'estrès oxidatiu** i els neutròfils circulants.

Knopp T, Bieler T, Jung R, Ringen J, Molitor M, Jurda A, et al. Effects of dietary protein intake on cutaneous and systemic inflammation in mice with acute experimental psoriasis. 2021;13(6):1897. Disponible en: <https://www.mdpi.com/2072-6643/13/6/1897>

Gluten i psoriasis

- **La malaltia celíaca i la psoriasis són malalties autoimmunitàries i poden estar relacionades.** Les IL poden augmentar els Th1, comú en ambdues malalties. Gens compartits podrien ser responsables d'aquesta associació.
- El retard del diagnòstic de malaltia celíaca fa que l'alteració de la barrera intestinal permeti l'exposició a desencadenants immunitaris, cosa que pot afavorir la psoriasis.
- **El risc de malaltia celíaca entre els pacients amb psoriasis augmenta aproximadament tres vegades¹.**

1. Acharya P, Mathur M. Association between psoriasis and celiac disease: A systematic review and meta-analysis. J Am Acad Dermatol. 2020;82(6):1376-85. Disponible en: [https://www.jaad.org/article/S0190-9622\(19\)33131-7/fulltext](https://www.jaad.org/article/S0190-9622(19)33131-7/fulltext)

- **En pacients celíacs i en pacients amb marcadors serològics de malaltia celíaca i biòpsia duodenal normal amb psoriasis, la dieta sense gluten millora el quadre clínic digestiu i també redueix la gravetat de la psoriasis.**
- No es recomana la recerca rutinària de malaltia celíaca en pacients amb psoriasis, amb independència de la gravetat.
- Tampoc s'aconsella eliminar el gluten de la dieta en pacients amb psoriasis sense malaltia celíaca.

Segons el que mengin, els pacients amb psoriasis poden millorar o empitjorar

Hem de recomanar algun tipus de aliment?

- **Verdures i hortalisses**
- **Aliments rics en vitamines (A, E, D, C, B12) i minerals: magnesi, seleni, iode, calci, zinc**

Quin tipus de dieta li recomanarem?

- **Rica en fibra i baixa en greixos saturats**
- **Hipocalòrica si IMC >25**



Antioxidants: Vitamines A

ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA A

Cantidad de vitamina A por 100g

Hígado 18.000 UI	Zanahorias 16.700 UI	Espinacas 9.377 UI
Calabaza 4.000 UI	Queso 1.000 UI	Huevo 520 UI

- Vegetals molt rics en vitamina A:
Espinac, pastanaga, mango, creïxens.
- Contenen menys vitamina A: alfàbrega, tomàquet, carbassa, espàrrecs, pebrots, moniato (ric en K (diürètic), més ric en betacarotens que la patata
- Altres aliments: ou, peix blau

Antioxidants: Vitamines C



□ Vegetals:

Pebrots vermells, cítrics, coliflor, khale, meló, poma, pinya, pera, síndria, cols de Brussel·les, bròcoli, nabius, alvocat, mango, magrana

Vitamina B12

LISTA DE ALIMENTOS RICOS EN VITAMINA B12

Sardinas 29 mcg	Hígado 15 mcg	Mejillones 15 mcg	Trucha 4 mcg
Lomo cerdo 3 mcg	Huevo 2 mcg	Queso 1,2-2 mcg	Yogur 0,3 mcg

VITAMINA B12 POR 100G. SE RECOMIENDA 2-3 MCG AL DÍA

- Peixos, carn d'aus, ous
- Llet i derivats
- Marisc (com la cloïssa)
- Fetge de vaca
- Alguns cereals fortificats i certs llevats.

1. Birch CS, Brasch NE, McCaddon A, Williams JH. A novel role for vitamin B12: Cobalamins are intracellular antioxidants in vitro. Free Radic Biol Med. 2009;47(2):184-9. Disponible en: <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S089158490900238X?via%3DIihub>

Vitamina E



- Olis vegetals (com girasol, càrtam, blat de moro i soja)
- Fruits secs (nous, ametlla, cacauet i avellanes)
- Llavors de gira-sol
- Hortalisses de fulla verda (espinacs i bleda)
- Peixos blaus
- Rovell d'ou

1. Febles Fernández C, Soto Febles C, Saldaña Bernabéu A, García Triana BE. Funciones de la vitamina E: Actualización. Rev Cubana Estomatol. 2002;39(1):28-32. Disponible en: http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75072002000100005&lng=es
2. Llorens C, Baez MC, Tarán M, Campana V, Fonseca I, Cuyola E, et al. Papel antioxidante de la vitamina E en la aterogénesis inducida por hiperfibrinogénesis. Rev Argent Cardiol. 2010;78:405-10. Disponible en: file:///C:/Users/Iam%20C3%A1/Downloads/Dialnet-AntioxidantRoleOfVitaminEInAtherogenesisInducedByH-4799334.pdf

Vitamina B9

ALIMENTOS RICOS EN ÁCIDO FÓLICO (VITAMINA B9)

Expresado en mcg de folato por ración

Espinacas 260 mcg	Aguacate 240 mcg	Brócoli 120 mcg	Frutos rojos 70 mcg
Espárragos v. 30g. 100 mcg	semillas girasol 70 mcg	Copos avena 90 mcg	

- Germen de blat
- Llegums (cigrans, pèsols, llenties, mongetes seques)
- Cereals integrals
- Verdures de fulla verda (espinacs)
- Espàrrecs, alvocat i plàtan.

Omega 3 y psoriasis

OMEGA 3 Y DHA PARA VEGETARIANOS



- DHA: àcid docosahexanòic (omega 3)

- La vitamina D té propietats antiinflamatòries i la psoriasis dificulta la seva producció a la pell.
- Es recomana prendre 2 culleradetes de llavors de lli o chia, 2 nous i AVOE.
- El peix blau (sardines, areng, salmó, tonyina) és doblement beneficiós per contenir omega 3 i vitamina D

Minerals i psoriasis

- El **iodo** també és beneficiós per la psoriasi. Fonts de iode son les algues, peix i marisc.
- **Seleni**: manté l'elasticitat de la pell. Peix, marisc, grans, ous, pollastre i all
- **Zinc**: millora l'evolució de la psoriasis. Api, espàrrecs, borratja, patates, cacauets, albergínia

Genisteína

ALIMENTOS CON ISOFLAVONAS		
CONTENIDO POR 100 GRAMOS		
		
Tempeh 60 mg de isofl.	Miso 42 mg de isofl.	Tofu 22 mg de isofl.
		
Germinados 34 mg de isofl.	Yogur soja 33 mg de isofl.	Suplemento 60 mg isofl./ud.

- Es troba en productes vegetals, com soja, kudzu, llúpol i trèvol vermell.
- És la principal isoflavona amb potent activitat antiinflamatòria, ja que redueix les IL pro inflamatòries, com la IL-1 β , IL-6, TNF- α , IL-17 i IL-2331.

1.Smolińska E, Węgrzyn G, Gabig-Cimińska M. Genistein modulates gene activity in psoriatic patients. Acta Biochim Pol. 2019;66(1):101-10. Disponible en: <https://ojs.ptbioch.edu.pl/index.php/abp/article/view/2772>

Quins aliments desaconsellarem?



Aliments oxidants i proinflamatoris:

- Carns, embotits, greixos saturats (especialment vísceres)- contenen àcid araquidònic
- Sucre, dolços refinats
- Alcohol
- Aliments amb gluten, si celiàquia o Ac antigliadina +



En resum...

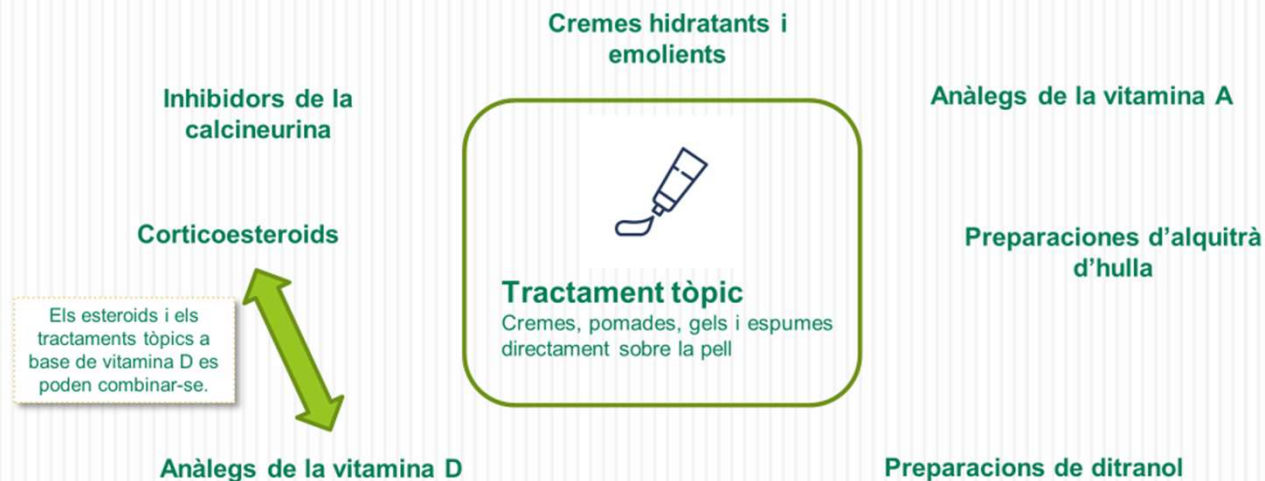
Aliments beneficiosos	Aliments que HAN D'EVITAR-SE
Agua Carns magres Peix (preferiblement blau) Formatge blanc Lactis semidesnatats Pa integral Farina integral Cereals integrals Oli d'oliva verge extra Verdura Fruita Fruits secs crus Llegums Llavors Algues	Alcohol Carns vermelles Embotits Formatge curats Làctics sencers Pa blanc Farines refinades Cereals refinats Oli de girasol o palma Aliments precuinats Sucre Menjar picant Aliments ultra-procesats



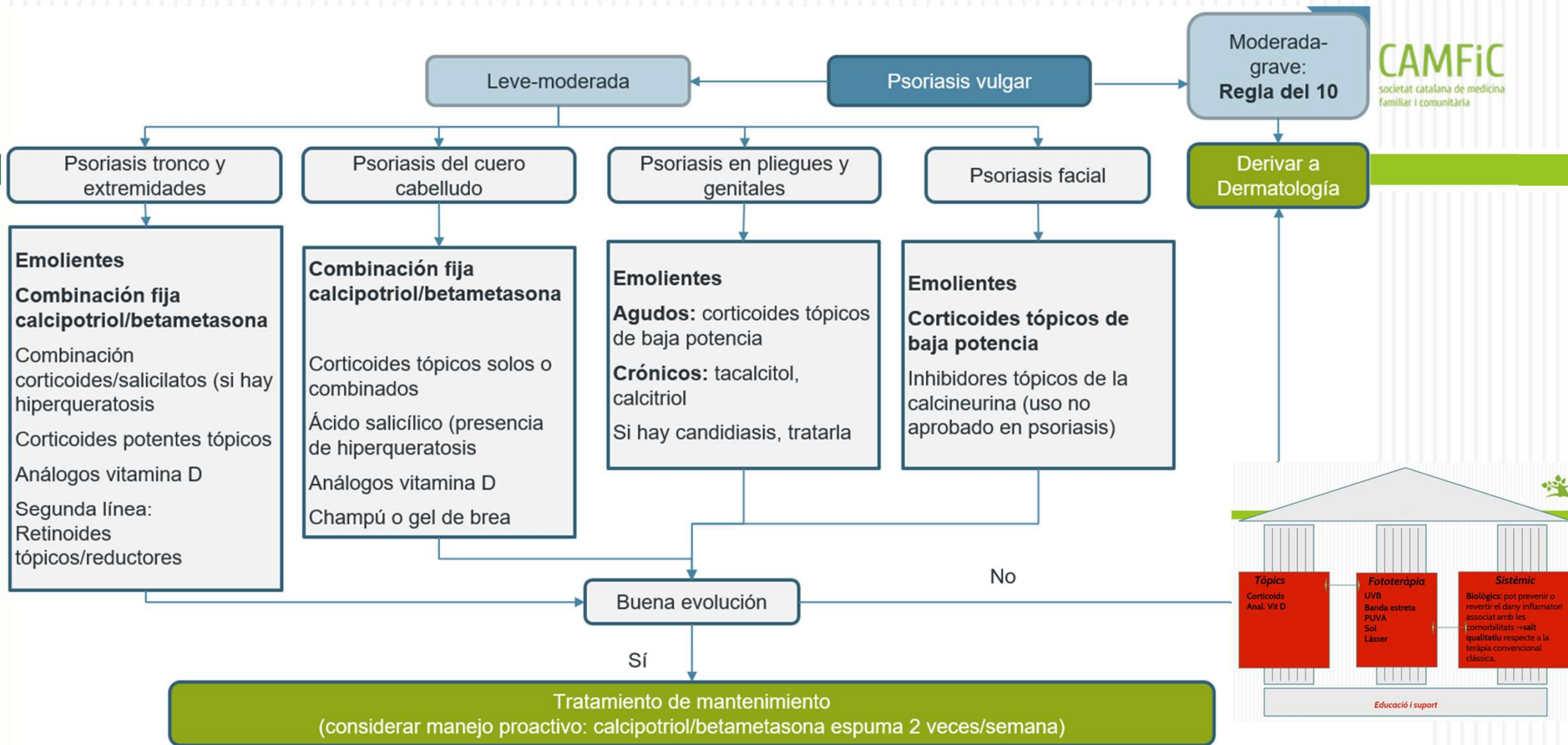
CURA DE LA PELL AMB PSORIASI

Tractament tòpic

Existeixen varies modalitats de tractament tòpic per la psoriasi:



Psoriasis Association. Psoriasis Treatments. Puede consultarse en: <https://www.psoriasis-association.org.uk/psoriasis-and-treatments/treatments/from-a-gp>



* La formulación en **espuma** ha demostrado **superioridad en eficacia y rapidez** de acción en comparación directa con pomada¹, gel¹ e indirecta con la crema².

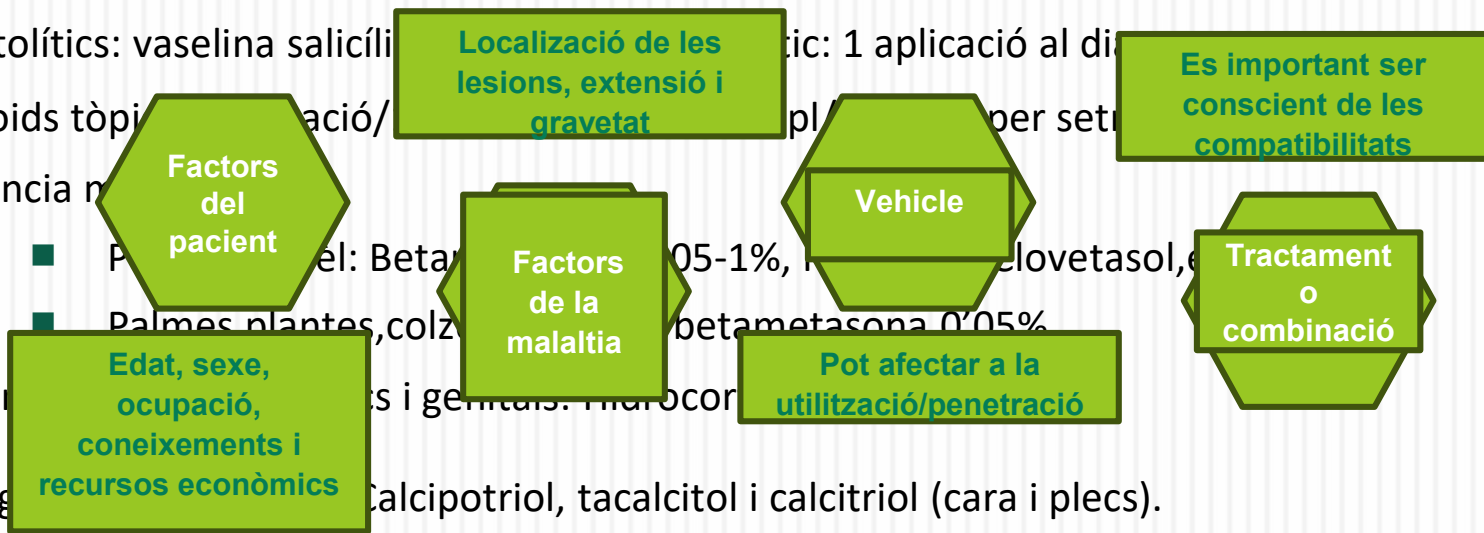
La formulación en espuma es la única que cuenta con estudios a **largo plazo con indicación de tratamiento de mantenimiento demostrando seguridad y eficacia³.

1. Koo, John et al. The Journal of dermatological treatment vol. 27,2 (2016): 120-7.

2. Papp, Kim A et al. The Journal of dermatological treatment vol. 33,7 (2022): 3005-3013. ; 3. Lebwohl, Mark et al. Journal of the American Academy of Dermatology vol. 84,5 (2021): 1269-1277.

Tractament tòpic psoriasi lleu-moderada

- Emolients: 2-3 aplicacions/dia
 - Queratolítics: vaselina salicilic: 1 aplicació al dia
 - Corticoids tòpics: 1 aplicació/plaques per setmana
- Potència n
- Potència n: Betametasona 0,05-1%, clonidol, clonidol, clonidol, clonidol
 - Palmes plantes, colza, betametasona 0,05%
- Potència n
- Anàlegs de vitamina D: Calcipotriol, tacalcitol i calcitriol (cara i plecs).
 - Combinació calcipotriol/betametasona: 1-2 aplic/ dia sobre plaques



CAL/BDP	CAL/BDP	CAL/BDP	CAL/BDP
<i>Pomada</i>	<i>Gel</i>	<i>Espuma</i>	<i>Crema</i>

PSORIASI I EXERCICI

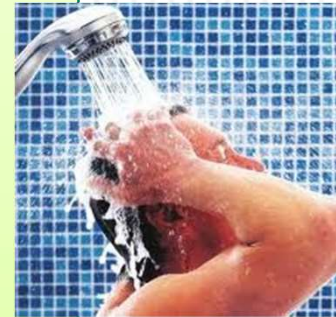
- ❑ Redueix IMC (dieta + exercici)
- ❑ ↓ patologia CV
- ❑ Millora la gravetat de la psoriasi
- ❑ Prevenció brots
- ❑ ↓ rigidesa articular
- ❑ ↑ força i resistència
- ❑ Regula el SNA, millorant l'estrés
(facilita la relaxació i son)





I quin esport poden fer?

- Exercici moderat
- Aquell exercici que agradi (adherència)
- Exercici aquàtics (vigilar si brots):
Aquagym. Natació
- Fer llargues caminades, ioga, taixi,
pilates ...
- Força



I què recomanem?

- Utilitzar crema solar protectora
- Roba poc apretada, teixits naturals
- Evitar les saunes
- Dutxar-se després de l'exercici
- Bona hidratació posterior

Quina relació hi ha entre la psoriasi i l'estrès?

Impacte emocional de la psoriasi

- 50% impacte moderat o molt sever sobre qualitat de vida
- 81% afectació relacions de parella
- Taxa de depressió i psoriasi 12% a Europa.
- Prevalença més alta de depressió en relació amb altres dermopaties
- La localització de lesions és indiferent en l'afectació de la qualitat de vida



ESTRÈS

PSORIASI

SIMPTOMES

AUTOESTIMA

- El símptoma específic de la psoriasi que es relaciona de manera directa amb la depressió és la **pruïja**.

TRACTAMENT
EMPATIA
CONFIANÇA



Quins beneficis té el mindfulness a la psoriasi?



Dermatol Ther (Heidelb) (2022) 12:2273–2283
<https://doi.org/10.1007/s13555-022-00802-1>

REVIEW

Mindfulness and Meditation for Psoriasis: A Systematic Review

Erin Bartholomew · Mimi Chung · Samuel Yeroushalmi · Marwa Hakimi · Tina Bhutani · Wilson Liao

Received: August 6, 2022 / Accepted: August 25, 2022 / Published online: September 14, 2022
© The Author(s) 2022

ABSTRACT

Psoriasis is a chronic, recurrent inflammatory skin condition in which flares are commonly associated with stress. One important non-pharmacological method for managing stress in patients with psoriasis is mindfulness and/or meditation. The objective of this review is to provide an update on research studies investigating the role of mindfulness and meditation in treating psoriasis symptoms, severity, and quality of life. Of six randomized control trials (RCTs) identified, five demonstrated improvement in self-administered psoriasis area and severity index (saPASI) after 8 or 12 weeks of guided meditation. One RCT and one non-randomized control trial reported mental health benefits in psoriasis patients following guided meditation. These results suggest that meditation can be used as a tool to improve both psoriasis skin severity and patient quality of life in the short term. More research is needed to evaluate the effect of meditation on psoriasis severity and quality of life in the long term.

Keywords: Meditation and psoriasis; Mindfulness and psoriasis; Stress and psoriasis; Brain-skin axis and psoriasis

Key Summary Points

- This review examines the physical and psychological benefits of mindfulness and meditation as adjunct therapy in patients with moderate-to-severe plaque psoriasis.
- Five of six randomized control trials (RCTs) reported improvement in self-administered psoriasis area and severity index (saPASI) scoring after 8 or 12 weeks of meditation and/or mindfulness interventions.
- Two trials showed psychological improvement in psoriasis patients after meditation and/or mindfulness interventions.
- Overall, these results suggest the possibility that meditation can be used as a tool to improve both psoriasis severity and patient quality of life in the short term.

E. Bartholomew (✉) · M. Hakimi · T. Bhutani · W. Liao
Department of Dermatology, University of California at San Francisco, 515 Spruce St, San Francisco, CA 94118, USA
e-mail: bartholomew.erin@gmail.com

M. Chung
Mount Sinai School of Medicine, New York, NY, USA

S. Yeroushalmi
The George Washington School of Medicine, Washington, DC, USA



2022 : Total 9 estudis
6 casos-controls randomitzats

conclusions: milloria en escala PASI a les 8-12 setmanes del'intervenció

problemes: pocs pacients i poc seguiment

<https://gestioemocional.catsalut.cat>



Cuida la teva salut emocional a través de l'app **GestioEmocional.cat**



gestioemocional.catsalut.cat

Herramientas Prof. ámbito sanitario

Síntomas Ejercicios

Citas inspiracionales Actividades de ocio

Atención plena (mindfulness) Relajación Muscular

Observar Ejercicios para

Mindfulness

Definición
Mindfulness es prestar atención intencional al momento presente, sin juzgar.

Jon Kabat-Zinn

Actitudes Mindfulness:

- Paciencia
- Trabajar la confianza
- No juzgar
- Aceptación
- Fluir



Coneixeu recursos a internet per pacients?



<http://www.camfic.cat/Fullspacients.asp>

FULL D'INFORMACIÓ PER A PACIENTS 2016

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Psoriasis

Malaltia inflamatòria crònica caracteritzada per lesions vermelloses amb escames blanques a la pell. No és contagiosa. Pot aparèixer a brots al llarg de la vida. Té una predisposició genètica. Afecta a un 2,3% de la població, i a ambdós sexes per igual. És un **procés benigne, però en les seves formes moderades i severes pot disminuir la qualitat de vida de les persones afectades amb repercussió psicològica. També, i especialment en les formes moderades i severes, pot presentar més risc de malalties cardiovasculars, síndrome metabòlica (diabetis, hipertensió, colesterol, triglicèrids elevats, obesitat), malaltia inflamatòria intestinal, depressió.**

Amb el tractament és possible controlar-la.

Quins factors li afecten?

Pot desencadenar un brot o empitjorar-la: traumatismes, infeccions, estrès, ansietat, tabac, alcohol, obesitat i alguns fàrmacs (com lití, betablocadors, antipal·lúdics, antiinflamatoris i la supressió del tractament amb corticoides sistèmics).

No li afecta l'activitat sexual.

Com podem tractar-la?

Cal evitar els desencadenants. Ens hem d'aplicar hidratants cada dia per millorar l'elasticitat de les lesions i el tractament tòpic segons prescripció mèdica.

Es recomana una dieta mediterrània i evitar el sobrepès. Pot ser necessari recoltament psicològic o un abordatge psicoemocional.

Quin tipus de textures existeixen per als tractaments tòpics i quina importància tenen?

En la psoriasis lleu o moderada, el tractament tòpic és el pilar bàsic. És important seguir la pauta marcada pel metge per obtenir una eficàcia del tractament. En el tractament tòpic de la psoriasis es té en compte tant el medicament com la textura o galènica. Una galènica adequada permet més comoditat i satisfacció amb el tractament.

- **Gels hidròfobs o lipogels:** Aplicació còmoda, tractament senzill i absorció ràpida. No són visibles en la pell i no taquen la roba. No cal que siguin esbandits amb aigua. Útils per aplicar tant al cos como al cuir cabellut.
- **Pomades i cremes:** Aplicació més lenta i menys agradable, deixen una capa residual. No són útils en zones piloses com el cuir cabellut.
- **Lotions i escumes:** Fàcil aplicació. Si contenen alcohol poden irritar la pell.
- **Xampús:** Per a la neteja del cabell i cuir cabellut. A més, existeixen xampús que poden incorporar principis actius destinats al tractament d'aquesta zona.

N'escollim una o una altra segons la **localització** de les lesions:

- **Cuir cabellut:** gels, xampús, escumes, locions.
- **Cara:** cremes, locions, gels.
- **Pell gruixuda:** gels, pomades.
- **Piecs:** cremes, pòlvores, pastes.

Associació de pacients de psoriasis: www.accionsporiasis.org

Autoria: Dr. Mir Salazar-Torres. Revisió científica: Asociación de Pacientes de Psoriasis, Aneta Pineda i Ferreras (pp@www.accionsporiasis.org) Revisió editorial: Lúria Alonso Valls. Il·lustracions: Verónica Montolio. Foto: iStockphoto.com

FULL D'INFORMACIÓ PER A PACIENTS 2015

CAMFiC
societat catalana de medicina familiar i comunitària

Mindfulness o atenció plena

Mindfulness o atenció plena és una metodologia desenvolupada als anys 70 que es basa en tècniques ancestrals, tot i que no té marc cultural ni religiós. La ciència ha demostrat els seus beneficis a través d'estudis seriosos i el seu ús cada cop s'està estenent més per reduir l'estrès. És una actitud, una filosofia de vida i una manera d'afrontar les dificultats o el dolor emocional que ajuda a sentir més benestar i pau interior.

automàtic, et porta al moment present i t'ajuda a aclarir la ment i relaxar-te.

A casa, pots practicar aquest exercici diàriament:

1. Fes 5 inspiracions i espiracions de forma lenta, per relaxar-te.
2. Tanca els ulls.
3. Pren consciència del teu cos, realitzant un escanejat/revisió des del cap fins als peus, observant-te.
4. Fes un segon escanejat /revisió del teu cos més profund, aturant-te en cada part del teu cos. Intenta desfer les parts tenses.

Si practiques cada dia uns minuts, poc a poc t'aniràs sentint amb més calma, claredat mental i control de les teves emocions.

Mindfulness ha demostrat contribuir a:

- Reconèixer, alentar o aturar les reaccions automàtiques i habituals.
- Respondre més eficaçment a les situacions complexes o difícils.
- Veure les situacions amb més claredat.
- Ser més creatius.
- Aconseguir l'equilibri i la resistència en la feina i la vida personal.

Com començar a practicar?

Durant 5 minuts deixa el que estiguis fent i dona't temps per parar, respirar i observar què passa en el teu cos, quines sensacions tens, què penses... Fer això de manera conscient fa que surtis del cercle d'actuació en pilot

Autoria: Ignasi Ignasi. Revisió científica: Susanna Casado, Marga de Santjaume (doctorcasado@camfic.cat) Revisió editorial: Lúria Alonso Valls. Il·lustracions: Elena Dato, Verónica Montolio. Foto: iStockphoto.com

Suport per a pacients



www.accionpsoriasis.org



Q Buscar

INICIO NOSOTROS NOTICIAS SOBRE LA PSORIASIS INVESTIGACI3N RECURSOS VIDEOS CONTACTO COLABORA

artritis psoriásica

Qui es Síntoma Tratamiento Diagnó Contacto Noticia

Si tienes artritis psoriásica, acude a tu reumatólogo.

¡PÍDELE ES TU CONSEJERO PARA PREVENIR TU VISITA!

Artritis psoriásica: todo lo que necesitas saber

En España, más de 1 millón de personas sufren psoriasis cutánea, de las cuales entre el 10 y un 20% pueden desarrollar artritis psoriásica a lo largo de su vida. Se calcula que unos 206.000 personas sufren artritis psoriásica en España.

206.000 PSORIASIS

www.artritispsoriasisica.org

Objectius:

- Millorar la qualitat de vida de les persones amb psoriasi
- Sensibilitzar a l'opini3 pública dels problemes que comporta la malaltia i la inserci3 social dels afectats, lluitant contra el desconeixement, els prejudicis i la discriminaci3.
- Portaveu davant autoritats sanitàries
- Donar suport a la investigaci3

Associaci3 sense ànim de lucre.
Fer visible la psoriasi i l'artritis psoriásica.

Recursos per a pacients



Psoriasis App | Sorea

Nia Health

5 K+ Descargas | Apto para todo público

Instalar | Compartir | Agregar a la lista de deseos



Psoriasis Monitor

RPM Healthcare
Conté anuncis

5 k+ Baixades | PEGI 3

Instal·la



Psoassist (4+)
Pacientes con psoriasis
Solutia Digital Health S.L.
Dissenyada per a l'iPad
Gratis

claro by Almirall | Powered by happifyhealth

TU BIENESTAR EMPIEZA EN EL INTERIOR

Convive con la psoriasis aprendiendo de tus emociones

EMPEZAR



PsoriasisCalc (17+)
Alejandro Escario
Dissenyada per a l'iPad
★★★★★ 5,0 • 2 valoracions
Gratis

¿Te urgen hábitos saludables?



En los días en los que sientas que te ahogas en un vaso de agua...



Acuérdate que sólo es cuestión de hacer la plancha y flotar...



Todo lo que se te ocurra

Gràcies!!