

Cosa fare e cosa non fare se si ha la psoriasi



La psoriasi è una **malattia infiammatoria cronica della pelle** che si presenta spesso con placche ispessite ricoperte da squame grigio-argentee che possono essere molto pruriginose.¹

La psoriasi è una **condizione con cui conviviamo ogni giorno**, pertanto è importante sapere quali sono i comportamenti utili per aiutarci a tenere sotto controllo la malattia e quali invece possono essere dannosi.



Cosa è opportuno fare se hai la psoriasi?²⁻⁴



Segui le indicazioni e le prescrizioni del dermatologo



Fai attenzione ai fattori che possono scatenare la psoriasi



Programma regolarmente visite di controllo con il dermatologo



Idrata la pelle quotidianamente



Usa un deumidificatore in casa



Cura l'alimentazione



Utilizza indumenti leggeri e non aderenti



Tieni sotto controllo il peso



Fai attività fisica regolare

Cosa è meglio non fare se hai la psoriasi?²⁻⁴



Scottarti con il sole



Grattarti



Fumare



Stare troppo tempo sotto il getto dell'acqua



Lavarti con acqua troppo calda



Asciugarti dopo il bagno o la doccia sfregando la pelle



Consumare eccessive quantità di alcol



Aumentare di peso



Se hai la psoriasi, parla con il tuo medico per valutare insieme quali sono i comportamenti da adottare e quelli da evitare per aiutarti a controllare quotidianamente la malattia.

Bibliografia: **1.** Psoriasi. ISS (<https://www.issalute.it/index.php/la-salute-dalla-a-alla-z-menu/p/psoriasi> - ultimo accesso febbraio 2024); **2.** Psoriasis: tips for managing. AAD (<https://www.aad.org/public/diseases/psoriasis/insider/tips> - ultimo accesso febbraio 2024); **3.** Living with - Psoriasis. NHS (<https://www.nhs.uk/conditions/psoriasis/living-with/> - ultimo accesso febbraio 2024); **4.** Psoriasi: perché peggiora in inverno, cosa fare?. Humanitas (<https://www.humanitas-sanpiox.it/news/psoriasi-perche-peggiora-in-inverno-e-cosa-fare/> - ultimo accesso febbraio 2024).

Funziona
per te