



¿Qué son la psoriasis
y la artritis psoriásica?

Walgreens



Tabla de contenido

Lo que necesita saber acerca de la psoriasis y la artritis psoriásica	1
Causas	1
Psoriasis.....	2
¿A quién le da psoriasis?	2
Diagnóstico.....	2
Gravedad	2
Artritis psoriásica	3
¿A quién le da artritis psoriásica?	3
Diagnóstico.....	4
Gravedad	4
Embarazo y lactancia.....	4
Vivir con psoriasis y artritis psoriásica	5
Seguir el tratamiento	5
Tratamientos tópicos	5
Fototerapia	5
Tratamientos sistémicos	5
Tratamientos biológicos	5
Otros tratamientos	6
Cambios en el estilo de vida	6
Salud emocional.....	8
Cuidado continuo	9
Referencias.....	11
Recursos	12

Esta publicación es únicamente para fines informativos. No está destinada a sustituir los consejos, diagnósticos o tratamientos médicos profesionales. Siempre busque el consejo de su médico u otro proveedor de servicios de salud calificado si tiene alguna pregunta sobre una afección médica. Nunca ignore el consejo de los profesionales médicos ni se demore en pedirlo por algo que haya leído en esta publicación. Si cree que podría tener una emergencia médica, llame a su médico o al 911 de inmediato. Walgreens no recomienda ni avala ninguna prueba, médico, producto, procedimiento, opinión ni demás información específica que pueda haberse mencionado en esta publicación. El uso que usted haga de cualquier información proporcionada en esta publicación es exclusivamente bajo su propio riesgo.

Walgreens elaboró esta publicación, la cual se brinda como un servicio de Walgreens.



Lo que necesita saber acerca de la psoriasis y la artritis psoriásica

Aprender a manejar el tratamiento de la psoriasis y la artritis psoriásica puede parecer desafiante, especialmente al principio. Sin embargo, entender su diagnóstico puede ayudarle a tomar control de su salud. No existe cura para la psoriasis ni la artritis psoriásica. Pero hay varias opciones de tratamiento disponibles que pueden ayudarle a manejar los síntomas. Este folleto le brinda información sobre la psoriasis y la artritis psoriásica, qué esperar después del diagnóstico y cómo seguir el tratamiento para llevar una vida plena y activa.

La psoriasis y la artritis psoriásica son afecciones crónicas, o a largo plazo. Causan inflamación en el cuerpo. La psoriasis causa picazón y enrojecimiento en la piel. La artritis psoriásica causa dolor, rigidez e inflamación en las articulaciones. (Vea la Figura 1.) No todas las personas con psoriasis padecerán artritis psoriásica. Esta última afecta hasta al 30% de las personas con psoriasis.¹ Estas afecciones pueden mejorar o empeorar con el tiempo. Comenzar el tratamiento rápido luego de su diagnóstico puede ayudarle a mejorar su salud en general.

Causas

No se conoce la causa exacta de estas afecciones. Los expertos piensan que algunos factores pueden estar involucrados:

- **Genes.** Estas afecciones podrían ser parcialmente hereditarias.² Esto significa que los genes que las provocan se transmiten de generación en generación. Sin embargo, no todas las personas con antecedentes familiares desarrollan la afección.
- **Sistema inmunológico.** Estas afecciones también podrían ocurrir porque el sistema inmunológico no funciona correctamente. Normalmente, el sistema inmunológico busca y ataca bacterias o virus que pueden causar enfermedades. También ayuda al cuerpo a recuperarse de enfermedades o lesiones. Pero en la psoriasis y la artritis psoriásica, el sistema inmunológico se activa por error.²
- **Factores externos.** Otras cosas, como infecciones o lesiones, pueden desencadenar estas afecciones en las personas que están en riesgo de desarrollarlas.²
- **Estilo de vida.** Fumar aumenta el riesgo de desarrollar psoriasis.³

Figura 1. Articulaciones afectadas por la artritis psoriásica





Psoriasis

Las células normales de la piel tardan aproximadamente un mes en crecer y caerse del cuerpo. En la psoriasis, un problema con el sistema inmunológico causa que las células de la piel atraviesen el proceso en solo unos pocos días.⁴ Esto provoca que las células de la piel se acumulen sobre la superficie de la piel o cerca de esta.

Esta acumulación puede provocar diferentes tipos de problemas de la piel, como parches escamosos rojos y en relieve llamados lesiones. La piel puede irritarse en muchas partes del cuerpo. Esto puede incluir el cuero cabelludo, los codos, las rodillas y las piernas.⁵ Los problemas de la piel también pueden afectar el rostro, las manos, los pies y las uñas. Estas áreas pueden picar, arder y escocer.¹ El dolor y la incomodidad pueden afectar la vida diaria para muchas personas.^{4,6}

¿A quién le da psoriasis?

La psoriasis se presenta en alrededor de un 2 a 3% de la población de EE.UU. Esto incluye unos 8 millones de personas.^{2,6} La psoriasis afecta a hombres y mujeres por igual. Puede ocurrir en cualquier grupo racial. Pero es más frecuente entre los caucásicos. La psoriasis se puede desarrollar a cualquier edad. Generalmente, se desarrolla entre los 15 y los 35 años.^{1,6} Además, se ha notado que también hay un aumento en la cantidad de personas a quienes se les diagnostica psoriasis entre los 50 y los 69 años.⁷

¿Se hereda la psoriasis?

50%: Riesgo de desarrollar psoriasis si ambos padres padecen esta afección

10%: Riesgo de desarrollar psoriasis si uno de los padres padece esta afección

2 a 3%: Porción de la población general que desarrolla psoriasis

Diagnóstico

No hay una prueba o herramienta única para diagnosticar la psoriasis. Su equipo de cuidado probablemente utilizó muchos tipos de información, por ejemplo:

- Historial médico familiar
- Inspección de la piel
- Pequeña muestra o biopsia de la piel afectada para un análisis más detallado en un laboratorio

Gravedad

El tratamiento recetado dependerá de la gravedad de la afección.⁴ La psoriasis puede ser leve, moderada o grave¹:

- Leve: cubre menos del 3% del cuerpo
- Moderada: cubre entre 3% y 10% del cuerpo
- Grave: cubre más del 10% del cuerpo

La gravedad de la psoriasis también depende de los siguientes factores⁶:

- Ubicación de las lesiones
- Efecto en la calidad de vida



Artritis psoriásica

La artritis psoriásica es una afección crónica. Causa inflamación, rigidez y dolor en las articulaciones y alrededor de las mismas. Usualmente, afecta a las articulaciones que están más cerca de las uñas de los dedos de las manos y de los pies. También puede causar cambios en las uñas. Estos puede incluir separación del lecho ungueal o hendiduras.⁸ Otros síntomas frecuentes incluyen⁸:

- Dolor y enrojecimiento de los ojos
- Fatiga
- Rigidez y cansancio matutinos
- Sarpullido
- Inflamación de los dedos de las manos y los pies
- Sensibilidad, dolor e inflamación de los tendones (tejidos que conectan el músculo con el hueso)

Algunas personas también presentan síntomas en la espalda, las muñecas, las rodillas o los tobillos. Esto puede dificultar el movimiento.

Los síntomas de la artritis psoriásica pueden mejorar o empeorar con el tiempo. El diagnóstico y tratamiento tempranos pueden ayudar a prevenir daños permanentes en las articulaciones.⁸

¿A quién le da artritis psoriásica?

Aproximadamente entre 20 y 30% de las personas con psoriasis también desarrollan artritis psoriásica.⁹ Muchas personas tienen psoriasis durante algún tiempo antes de desarrollar artritis psoriásica. Otras desarrollan artritis psoriásica antes de presentar psoriasis. La artritis psoriásica afecta a hombres y mujeres por igual.⁹ Puede ocurrir a cualquier edad. Generalmente, se desarrolla entre los 30 y los 50 años.¹³



Diagnóstico

No hay una prueba única para diagnosticar la artritis psoriásica. Un reumatólogo, o médico especializado en tratar la artritis, usa muchos tipos de información, por ejemplo⁸:

- Pruebas de sangre y otras pruebas de laboratorio para descartar otras afecciones, como artritis reumatoide (AR) o gota
- Imágenes de resonancia magnética (RM) y radiografías de las articulaciones
- Historial médico, especialmente en personas con psoriasis
- Exámenes físicos para detectar cambios en la piel y las uñas

Gravedad

El tratamiento depende de la gravedad y el avance de la afección.¹⁰ La gravedad de la artritis psoriásica depende de cuántas articulaciones estén afectadas en un momento dado.

Embarazo y lactancia¹¹

Si usted está embarazada o planea quedar embarazada, hable con su equipo de salud sobre cómo manejar la psoriasis o la artritis psoriásica.

En algunas mujeres, los síntomas mejoran durante el embarazo. En otras, los síntomas empeoran. Esto puede variar en cada persona y en cada embarazo y parto.

Las investigaciones sugieren que es más probable que las mujeres con psoriasis grave tengan un bebé con bajo peso al nacer.¹¹ Muchas mujeres también presentan exacerbaciones poco después de dar a luz.¹¹

Además, algunos tratamientos no son seguros cuando se está intentando quedar embarazada, durante el embarazo o la lactancia. Hable con su equipo de cuidado sobre su tratamiento. Quizás necesite ajustarlo temporalmente.





Vivir con psoriasis y artritis psoriásica

No existe cura para estas condiciones. Pero existen muchas maneras de tratar los síntomas. Trabaje junto con su equipo de salud para encontrar el mejor tratamiento para usted.

Los objetivos principales del tratamiento para la psoriasis incluyen⁶:

- Reducir la gravedad de los síntomas
- Eliminar los síntomas
- Mejorar la calidad de vida

El tratamiento para la artritis psoriásica incluye los mismos objetivos, así como también¹²:

- Mantener las articulaciones funcionando bien
- Reducir la inflamación
- Aliviar el dolor
- Prevenir el daño a las articulaciones

Para muchas personas, los medicamentos y los cambios en el estilo de vida pueden ayudar a lograr estos objetivos.

Seguir el tratamiento

Los medicamentos recetados y cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar los síntomas. Sin embargo, no todos los tratamientos funcionan para todos. Hable con su equipo de cuidado sobre lo que le funciona mejor a usted. Sus necesidades pueden cambiar con el tiempo. Su médico puede ajustar su tratamiento según sea necesario.

Existen varios tratamientos para la psoriasis y la artritis psoriásica. Algunos son de venta libre. Otros requieren una receta. El tratamiento depende de la gravedad de las lesiones de la piel o de los problemas en las articulaciones.

Tratamientos tópicos

Los tratamientos tópicos generalmente son el primer tipo de tratamiento que se da para la psoriasis. Se aplican directamente sobre la piel. Estos tratamientos pueden^{6,13}:

- Disminuir las escamas y las lesiones
- Aliviar la hinchazón y la picazón
- Retardar el crecimiento de las células de la piel

Fototerapia

Es posible que su médico también le recomiende la fototerapia. Esta usa luz ultravioleta natural o artificial.⁶ Puede ayudar a reducir las lesiones psoriásicas y la erupción.

Tratamientos sistémicos

Los medicamentos sistémicos se usan cuando los tratamientos tópicos o de fototerapia no funcionan, o cuando los síntomas son graves. La mayoría de estos medicamentos se pueden usar para casos de moderados a graves.

Estos medicamentos pueden retardar el proceso de la afección, aliviar la hinchazón e inflamación y retardar el crecimiento de las células de la piel.⁶ Se administran por vía oral, inyección o infusión intravenosa.

Tratamientos biológicos

Los tratamientos biológicos están dirigidos a ciertas partes del sistema inmunológico para reducir la inflamación que causa psoriasis o artritis psoriásica.⁶ Estos medicamentos se administran por inyección o infusión intravenosa.

Sin importar qué medicamentos formen parte de su tratamiento, debe usarlos exactamente según lo indique su médico, a los horarios indicados y en las dosis correctas. No deje de tomar sus medicamentos sin consultarle al médico primero. Si su rutina de tratamiento empieza a resultar demasiado difícil, pídale ayuda a su médico o farmacéutico para manejar sus medicamentos. Es importante que siga el tratamiento para controlar sus síntomas y mejorar su salud.

Otros tratamientos

Psoriasis

Los tratamientos de venta libre también pueden ayudar a manejar algunos síntomas. Pero, por lo general, no son lo suficientemente potentes para mejorar la piel por sí solos. A menudo se usan junto a medicamentos recetados.⁴

- Soluciones para baños. Agregar aceites, avena coloidal, sales de Epsom o sal del Mar Muerto a un baño puede ayudar a aliviar la piel. Puede bañarse en este tipo de solución para baño durante aproximadamente 15 minutos. Luego, séquese bien. Aplíquese un humectante de inmediato.¹⁴
- Humectantes. Usar humectantes o lubricantes sin fragancia con regularidad puede ayudar a aliviar la piel y a mantenerla humectada.^{4,14} Use un jabón humectante. Aplíquese humectante de inmediato después de bañarse, ducharse o lavarse las manos.
- Oclusión. Algunos tratamientos para la piel pueden absorberse mejor cuando se ocluyen o se cubren con un envoltorio plástico u otros vendajes impermeables o envoltorios de algodón.¹⁴ Es posible que esto no se recomiende para todos los tipos de tratamiento. Pregúntele a su médico si esta opción es adecuada para usted.

Artritis psoriásica

Otros tratamientos también podrían ayudar a controlar o mejorar los síntomas de la artritis psoriásica, por ejemplo^{15,16}:

- Poner compresas frías o calientes en las articulaciones afectadas para aliviar la inflamación, la rigidez o el dolor
- Hacer fisioterapia y movimiento para mejorar la movilidad de las articulaciones

Cambios en el estilo de vida

Los medicamentos recetados y cambios en el estilo de vida pueden ayudar a mejorar los síntomas. Mantenerse activo, alimentarse bien y reducir el estrés pueden ayudarle a sentirse mejor cada día.

Actividad física

El ejercicio suave y regular puede ayudar a mantener sus articulaciones flexibles.⁶ Mantenerse activo también puede ayudar a que el resto de su cuerpo siga sano y a sostener un peso saludable. Esto puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. También puede evitar que sus articulaciones tengan que hacer un esfuerzo adicional. El ejercicio puede ayudar a aliviar el estrés emocional que podría empeorar los síntomas.

Podría considerar actividades suaves como las siguientes^{6,16}:

- Actividades aeróbicas, como caminar o nadar
- Ejercicios de estiramiento y de rango de movimiento, como yoga suave o tai chi
- Rutinas de fortalecimiento, como el levantamiento de pesas ligeras

Hable con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicio. Es posible que le convenga consultar con un terapeuta físico

o especialista en ejercicios. Juntos, pueden elaborar un plan de ejercicios adecuado para usted.

Asegúrese de equilibrar el ejercicio con el descanso. Esto es especialmente importante durante las exacerbaciones. Consúltele a su médico cuánto tiempo deberá dejar de hacer ejercicio durante las exacerbaciones.

Alimentación saludable

No hay una dieta específica para la psoriasis ni la artritis psoriásica. En general, los expertos sugieren una dieta saludable y equilibrada que pudiera reducir el riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. Se ha sugerido que alimentarse sanamente también podría reducir la inflamación que se asocia con la psoriasis y la artritis psoriásica. También puede ayudarle a mantener un peso saludable. Esto podría ayudar a reducir la gravedad de la psoriasis. También podría reducir el riesgo de desarrollar artritis psoriásica.¹⁷

Según estas recomendaciones, podría ser útil¹⁷:

- Evitar los alimentos refinados y procesados
- Evitar las grasas saturadas y trans
- Comer más frutas, verduras, granos enteros y fuentes magras de proteínas
- Limitar el consumo de carne roja y de productos lácteos enteros

Algunos estudios también sugieren que algunas personas con psoriasis tienen menos síntomas cuando evitan el gluten, una proteína que se encuentra en el trigo y otros granos similares.¹⁷ Consulte con su médico antes de hacer cualquier cambio en su dieta o de comenzar una nueva modalidad de alimentación.

También es importante que limite su consumo de alcohol. Las investigaciones han demostrado que el alcohol puede aumentar el riesgo de desarrollar psoriasis. También puede aumentar la gravedad de la afección.¹⁷

Proteja sus huesos

Los estudios sugieren que la psoriasis y la artritis psoriásica pueden asociarse con huesos frágiles o quebradizos.^{18,19} Estas afecciones se conocen como osteopenia u osteoporosis. Los medicamentos esteroides, la dificultad para mantenerse activo y los efectos de la artritis psoriásica podrían contribuir a estos problemas. Trabaje con su equipo de salud para monitorear su salud ósea. Su médico podría ordenar un estudio de imágenes de densitometría ósea para medir la fortaleza de sus huesos y el riesgo de fractura.

Puede ayudar a proteger sus huesos si²⁰:

- Evita fumar. Fumar se asocia con la pérdida ósea.
- Sigue una dieta balanceada.
- Consume suficiente calcio y vitamina D en su dieta para fortalecer los huesos. Consúltele a su médico cuánto calcio y vitamina D necesita.
- Hace ejercicio con regularidad para fortalecer los huesos.
- Limita el consumo de alcohol. Éste puede llevar a la pérdida ósea.

Salud emocional

Es posible que a veces se sienta frustrado o avergonzado por esta afección debido a su apariencia.⁴ Esto es normal, especialmente poco después del diagnóstico, en las primeras etapas o durante una exacerbación. Ser consciente de sus sentimientos puede ayudarle a manejar su salud emocional y a mejorar su salud física.

Por ejemplo, el estrés puede hacer que le sea más difícil lidiar con los retos cotidianos que le presenta esta afección. También podría aumentar el riesgo de exacerbaciones.⁴ Puede hacer lo siguiente para entender y controlar el estrés:

- Identifique qué le causa estrés. Escriba un diario para identificar las posibles fuentes.
- Intente evitar situaciones que le generen estrés. Saque tiempo para hacer lo que le gusta.
- Identifique formas positivas de sobrellevarlo. Comparta sus sentimientos con amigos, familia o un grupo de apoyo. Trate de relajarse en un lugar tranquilo cada día.

Algunos días podría sentirse triste o deprimido en cuanto a su afección.⁶ Esto también es normal. Es importante que conozca los síntomas de la depresión y que sepa cuándo pedir ayuda.

Los síntomas de depresión pueden incluir²¹:

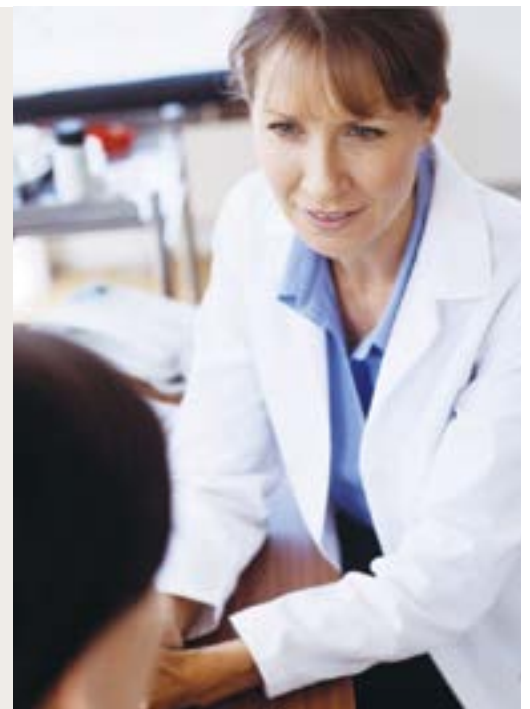
- Achaques y dolores que no desaparecen con el tratamiento
- Cansancio o falta de energía
- Comer demasiado o muy poco
- Sentirse desesperanzado o negativo
- Sentirse inquieto o irritable
- Sentirse triste o ansioso la mayor parte del tiempo
- Sentirse inútil, desamparado o culpable
- Tener dificultad para concentrarse o tomar decisiones
- Perder interés o placer en las actividades que solía disfrutar
- Dormir demasiado o muy poco
- Pensar en la muerte o el suicidio

Manejar las exacerbaciones

La mayoría de las personas notarán momentos en que los síntomas empeoran. Esos momentos se conocen como exacerbaciones. Las causas más frecuentes de las exacerbaciones de psoriasis pueden incluir⁶:

- Cambios en el clima que secan la piel
- Infección
- Heridas en la piel
- Ciertos medicamentos
- Estrés

Lleve un registro de las exacerbaciones. Anote cualquier factor que pudiera haber desencadenado sus síntomas. Intente evitar estos factores desencadenantes en el futuro.



Si tiene pensamientos suicidas, llame al 911 o al número local de servicios de emergencia. También puede llamar a su médico, profesional de salud mental, centro o línea telefónica de crisis para pedir ayuda.

Hable con su equipo de atención médica si se siente deprimido. Puede que le sugieran ir a consejería, tomar medicamentos antidepresivos o una combinación de ambos. En una terapia puede hablar con un terapeuta sobre sus pensamientos y sentimientos.

Los antidepresivos ayudan a equilibrar las sustancias químicas del cerebro que afectan su estado de ánimo. Pueden pasar muchos meses antes de que empiecen a funcionar. Es posible que note los efectos secundarios antes. Estos podrían incluir²²:

- Dolor de cabeza
- Náuseas
- Agitación
- Problemas sexuales
- Problemas para dormir

Hable con su médico si los antidepresivos no le ayudan. No debe dejar de tomar los medicamentos por su cuenta. Quizás su médico tenga que ajustar la dosis o recetarle un antidepresivo diferente.

Cuidado continuo

Trabaje con su médico y equipo de cuidado para monitorear su avance y sus síntomas. Pueden analizar qué tan bien le están funcionando sus medicamentos y los cambios en su estilo de vida. Su médico también puede monitorear los efectos secundarios y ajustar su tratamiento según sea necesario. Cada visita puede ayudarle a seguir el tratamiento y a manejar mejor su afección.



Specialty Pharmacy
01/01/2026

Las farmacias especializadas de Walgreens mantienen la acreditación URAC.

Le brindamos esta información porque mientras más sepa sobre la psoriasis y la artritis psoriásica, mejor preparado estará para manejarlas.

Además, el equipo de terapia Specialty360 de Walgreens está aquí para brindarle **apoyo personalizado y confiable**, a fin de ayudarle a manejar los efectos secundarios de los medicamentos y a cumplir con el tratamiento que su médico le haya recetado.

Nos dará mucho gusto formar parte de su equipo de atención médica y ayudarle a obtener los mejores resultados de su tratamiento.

Walgreens

Referencias

1. About psoriasis. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <http://www.psoriasis.org/about-psoriasis>. Actualizado el 22 de febrero de 2023. Accedido el 11 de abril de 2023.
2. Causes and triggers. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/causes>. Actualizado el 21 de diciembre de 2022. Accedido el 11 de abril de 2023.
3. Smoking and psoriasis. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/advance/smoking-and-psoriasis>. Actualizado el 21 de diciembre de 2022. Accedido el 11 de abril de 2023.
4. Questions and answers about psoriasis. Revista MedlinePlus de los Institutos Nacionales de la Salud. 2017;12(1):20-21. <https://medlineplus.gov/magazine/issues/spring17/articles/spring17pg20-21.html>. Accedido el 11 de abril de 2023.
5. Psoriasis - what are the symptoms? Sitio web del Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel. <https://www.niams.nih.gov/health-topics/psoriasis#tab-symptoms>. Revisado en septiembre de 2020. Accedido el 11 de abril de 2023.
6. Psoriasis statistics. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/psoriasis-statistics>. Actualizado el 21 de diciembre de 2022. Accedido el 11 de abril de 2023.
7. Parisi R, Symmons DP, Griffiths CE, et al. Global epidemiology of psoriasis: a systematic review of incidence and prevalence. *J Invest Dermatol.* 2013; 133:377.
8. About psoriatic arthritis. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <http://www.psoriasis.org/about-psoriatic-arthritis>. Accedido el 26 de abril de 2022. Accedido el 11 de abril de 2023.
9. DoQuyen H, Kavanaugh A. Psoriatic arthritis: current therapy and future approaches. *Rheumatology (Oxford).* 2015;54(1):20-28.
10. What is psoriatic arthritis? Sitio web de la Fundación de Artritis. <http://www.arthritis.org/about-arthritis/types/psoriatic-arthritis/what-is-psoriatic-arthritis.php>. Accedido el 11 de abril de 2023.
11. Pregnancy and nursing. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/pregnancy>. Actualizado el 8 de octubre de 2020. Accedido el 11 de abril de 2023.
12. Treating psoriatic arthritis. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <http://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/treatments>. Actualizado el 22 de diciembre de 2022. Accedido el 11 de abril de 2023.
13. Topical treatments. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/topicals>. Accedido el 11 de abril de 2023.
14. Over-the-counter (OTC) topicals. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/about-psoriasis/treatments/topicals/over-the-counter>. Actualizado el 1 de octubre de 2020. Accedido el 11 de abril de 2023.
15. Psoriatic arthritis. Sitio web de Medline Plus. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/ency/article/000413.htm>. Actualizado el 9 de julio de 2018. Accedido el 11 de abril de 2023.
16. Other treatment options. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/psoriatic-arthritis/treatments/other-options>. Actualizado el 22 de diciembre de 2022. Accedido el 11 de abril de 2023.
17. Dietary modifications. Sitio web de la Fundación Nacional de Psoriasis. <https://www.psoriasis.org/dietary-modifications>. Actualizado el 21 de diciembre de 2023. Accedido el 11 de abril de 2023.
18. Gulko C. Psoriasis linked to osteopenia/osteoporosis. Sitio web de Medpage Today. <https://www.medpagetoday.com/resource-centers/osteoporosis/psoriasis-linked-osteopeniaosteoporosis/532>. Publicado el 12 de enero de 2015. Accedido el 11 de abril de 2023.
19. Dreiherr J, Weitzman D, Cohen AD. Psoriasis and osteoporosis: a sex-specific association? *J Invest Dermatol.* 2009;129(7):1643-1649. [https://www.jidonline.org/article/S0022-202X\(15\)34412-2/fulltext](https://www.jidonline.org/article/S0022-202X(15)34412-2/fulltext). Accedido el 11 de abril de 2023.
20. Prevention. Sitio web de la Fundación Nacional de Osteoporosis. <https://www.nof.org/preventing-fractures/prevention/>. Accedido el 11 de abril de 2023.
21. Depression: signs and symptoms. Sitio web del Instituto Nacional de Salud Mental. https://www.nimh.nih.gov/health/topics/depression/index.shtml#part_145397. Actualizado en febrero de 2018. Accedido el 11 de abril de 2023.
22. Antidepressants. Sitio web de Medline Plus. <http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/antidepressants.html>. Actualizado el 26 de enero de 2022. Accedido el 11 de abril de 2023.

Recursos

Puede resultarle útil comunicarse con estas organizaciones para obtener apoyo y recursos adicionales*:

Academia Americana de Dermatología

www.aad.org
888-462-DERM (3376)
www.facebook.com/AADmember
@AADmember

La Academia Americana de Dermatología es la principal asociación de dermatólogos de los Estados Unidos. Su sitio web incluye información para pacientes sobre varias afecciones de la piel, incluidas la psoriasis y la artritis psoriásica, así como un directorio de médicos.

Consejo Internacional de la Psoriasis

www.psoriasisCouncil.org
972-861-0503

El Consejo Internacional de la Psoriasis es una organización mundial sin fines de lucro que se dedica a la investigación, la educación y la atención de pacientes con psoriasis. Su sitio web incluye publicaciones y recursos clínicos y educativos.

Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel

www.niams.nih.gov
877-22-NIAMS (64267)
www.facebook.com/NIH.NIAMS
@NIH_NIAMS

El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel, que forma parte de los Institutos Nacionales de la Salud, apoya la investigación sobre la artritis y otras enfermedades musculoesqueléticas y de la piel. Su sitio web incluye recursos para pacientes acerca de varias afecciones, incluidas la psoriasis y la artritis psoriásica, así como enlaces a ensayos clínicos.

Fundación Nacional de la Psoriasis

www.psoriasis.org
800-723-9166
www.facebook.com/National.Psoriasis.Foundation
@NPF

La Fundación Nacional de la Psoriasis es una organización de abogacía en apoyo de pacientes, que se dedica a encontrar una cura para la psoriasis y la artritis psoriásica. Su sitio web incluye recursos para el paciente, un directorio de profesionales clínicos, actualizaciones sobre las investigaciones y enlaces a eventos y programas de apoyo.

CreakyJoints

www.creakyjoints.org
845-348-0400
www.facebook.com/creakyjoints
@CreakyJoints

CreakyJoints, parte de la fundación sin fines de lucro Global Healthy Living, es un recurso en línea para pacientes y familias que viven con cualquier tipo de artritis, incluidas la psoriasis y la artritis psoriásica. El sitio web de CreakyJoints incluye enlaces sobre educación de salud, apoyo social y emocional, y actualizaciones sobre la promoción e investigaciones de la artritis.

*Las organizaciones incluidas se proporcionan únicamente para fines informativos. No están afiliadas ni le han proporcionado ningún tipo de financiación a Walgreens para la elaboración de este folleto. Walgreens no apoya ni recomienda a ninguna organización específica.

Walgreens