


# Tratamiento de la psoriasis en placas en casa

Durante el otoño, el aire se seca y la exposición a la luz solar es más limitada. Por lo tanto, es posible que empeoren los síntomas de la psoriasis en placas.

Siempre es importante seguir el plan de tratamiento que le ha dado su médico. Pero también hay ciertas cosas que usted puede hacer en su hogar que podrían aliviar algunos síntomas:

- 
- **Tome duchas o baños por menos de 10 minutos. Use agua tibia.**
  - **Use jabones suaves para piel sensible.**
  - **Agregue avena coloidal o sales de Epsom cuando tome un baño.**
  - **Use una crema humectante después de bañarse y cuando sienta que tiene la piel seca.**
  - **Ayude a calmar la picazón con una compresa fría.**
  - **Use un humidificador si el aire en su hogar es seco.**



- También puede contemplar el uso de terapia de luz (también conocida como fototerapia) para aumentar su grado de exposición a la luz ultravioleta B, que se encuentra en la luz solar.
- Algunas veces, la terapia de luz se realiza en una clínica, pero su médico puede recomendarle un dispositivo que usted puede usar en su hogar.



## Preguntas que le puede hacer a su médico

- **¿Qué debo hacer si soy alérgico a un jabón, una crema humectante u otro producto?**
- **¿Qué tipo de humidificador recomienda?**
- **¿Debo considerar la terapia de luz?**