

Boletín
Especial

Hablemos
DE PSORIASIS

@apappsoriasis



psoriasispr@gmail.com



787-376-7604



www.psoriasispr.org





Hilda Mari Rivera Marín, PsyD.

- Psicóloga Clínica licenciada con práctica privada. Egresada y profesora adjunta de la Universidad Albizu Recinto de San Juan con adiestramiento en Psicología de la salud, Psicotraumatología, Neuropsicología y Tanatología.

Contacto: 787-507-7180

dra.hildamriveramarin@yahoo.com

La psoriasis desde una perspectiva de la psicología

La psoriasis es una enfermedad de la piel no contagiosa que puede afectar a cualquier persona de forma física, social, psicológica y financiera. Esta enfermedad inflamatoria causa enrojecimiento, descamación e irritación en ciertas partes del cuerpo, frecuentemente en las rodillas, codos, tronco del cuerpo y cuero cabelludo. Además, sus manifestaciones o brotes pueden durar semanas o meses para luego disminuir o entrar en remisión.

Bajo qué modelo se debe abordar la condición

La Psicología de la Salud es la disciplina que aplica los principios, técnicas y conocimientos científicos para la evaluación, diagnóstico, prevención, explicación, tratamiento y modificación de comportamientos relevantes para los procesos de la salud y enfermedad (Oblitas, 2006). Conjuntamente, las enfermedades crónicas están relacionadas a múltiples factores como: psicológicos, sociales, culturales y ambientales, por ende, requieren de una intervención más amplia.

El modelo biopsicosocial postula que la salud o la enfermedad es el resultado de la interacción de estos factores. Además, explica cómo una persona puede entender y afrontar un determinado estado de salud o enfermedad y qué factores influyen en el desarrollo y bienestar de la condición. Es decir, las variables emocionales, la calidad de vida, personalidad y estilo de afrontamiento ante la condición están implicados en el origen y curso de una enfermedad.

Emociones y psoriasis

Orientar a los pacientes sobre la relación entre los estados psicológicos y la salud es el primer paso para el desarrollo de un mejor bienestar. Los estados psicológicos influyen en nuestra

salud, así como nuestros pensamientos y emociones pueden tener efectos positivos o negativos en nuestro bienestar general. En las personas con psoriasis, la emocionalidad negativa favorece a la activación fisiológica, la cual afecta el sistema inmunitario y, por tanto, en el curso de la propia enfermedad. Las reacciones de ansiedad, tristeza, depresión, vergüenza e incomodidad, si alcanzan niveles demasiado altos, pueden crear repercusiones negativas en la adherencia a tratamientos, conductas no saludables, aislamiento social y falta de autocuidado.



UN PSICÓLOGO DE LA SALUD PUEDE AYUDARLE A:

- ▶ Adaptarse a las consecuencias de la enfermedad
- ▶ Aceptar las molestias y limitaciones que la enfermedad conlleva
- ▶ Afrontar las demandas de la enfermedad por el estrés que el proceso produce
- ▶ Mejorar hábitos saludables y alimentarios
- ▶ Disminuir la emocionalidad negativa
- ▶ Disminuir el dolor
- ▶ Fomentar la adhesión a los tratamientos médicos y terapéuticos
- ▶ Mejorar la calidad de vida.



Alessandra Landrau Sálamo, Ph.D

- Psicóloga Clínica con subespecialización en Neuropsicología Clínica y Neurorrehabilitación en Daño Cerebral Adquirido
- Fundadora de BrainAid, Neuropsychology Wellness
- Certificada en Psicología de la Salud y Tanatología
- Entrenamiento Clínico en: Esclerosis Múltiple, Neuro-Oncología, Epilepsia, CBT para Insomnio, Alzheimer y Psiconeuroinmunología.

Contacto: 787 – 908 – 8840

brainaidpr@gmail.com

WORLD PSORIASIS DAY 2022

4

Los pacientes interesados en participar en la Campaña Educativa sobre el impacto de la psoriasis en su vida pueden comunicarse con APAPP al correo psoriasispr@gmail.com y/o al 787-376-7604 de lunes a viernes entre 3 p.m. y 5 p.m.

El Senado de Puerto Rico aprobó el Proyecto 652 para declarar el 29 de octubre como el Día de la Psoriasis en Puerto Rico. Estamos pendientes de su aprobación en la Cámara de Representantes.

Día Mundial de la Psoriasis 2022 tiene como lema “Unidos para la Acción” con énfasis en la salud mental y el bienestar del paciente.

Separa el sábado, 29 de octubre, para nuestra gran celebración del Día Mundial de la Psoriasis.



MAYRA CARRIÓN

PACIENTE CON PSORIASIS
Y ARTRITIS PSORIÁSICA

LA HISTORIA DE MAYRA CARRIÓN, PACIENTE CON PSORIASIS Y ARTRITIS PSORIÁSICA

Mi nombre es Mayra. Tengo 59 años y me diagnosticaron artritis psoriásica desde el 2017. Desde muy joven fui diagnosticada con artritis en las manos y, con los años, también se me afectaron la cervical, la torácica, hombros, codos, caderas y pies. Hace 14 años atrás le pregunté a mi médico de cabecera si lo que yo tenía en el rostro podría ser psoriasis. Había leído acerca de la condición y me preocupé. Me dijo categóricamente que se trataba de un eczema. El área de la frente, cercana a la línea del cuero cabelludo, entre las cejas, alrededor de la nariz, varias áreas de la cara y las orejas se irritaban, picaban y creaban una placa plateada. Con el pasar del tiempo el rotador de uno de mis hombros se rasgó y varios años después ocurrió lo mismo con el tendón de mi codo derecho, el cual operaron.

Mi salud empeoró y ningún médico supo ayudarme, ni siquiera reumatólogos (2). No fue hasta que hice un tercer intento con una reumatóloga que propuso realizarme una placa del sacro; el resultado fue una sacroilitis. Al ver “mi eczema”, me envió a evaluación con un dermatólogo especialista en psoriasis. Mi cara estaba sin signos ya, pero detrás de mis orejas “el eczema” estaba bien exacerbado. Fue cuando surgió el diagnóstico de psoriasis seborreica, la cual solo se activa en el cuero cabelludo, cara y detrás de las orejas. Comenzó entonces la lucha con planes médicos para que aprobaran tratamientos biológicos. Tuve que usar diversas opciones al inicio y, al no mostrar mejoría, la reumatóloga decidió solicitar un MRI del sacro, cuyo resultado demostró que continuaba con sacroilitis, incluso con erosión en el sacro del lado derecho. Con dichos resultados logré la aprobación de biológicos. Así que he tenido que usar varios de los tratamientos antes de llegar al que uso actualmente. Mi condición física mejoró bastante, aunque aún en ocasiones tengo picos de dolor. La psoriasis rara vez se exagera. Pienso que, si mi doctor de cabecera me hubiera escuchado y observado mejor, hubiera podido salvar todas las articulaciones que hoy tengo dañadas. Debo añadir que -aparentemente- heredé de mi papá la condición, a quien nunca se le diagnosticó creyendo siempre que se trataba de un “hongo”. En el proceso, APAPP me ha ayudado mucho: siempre observo sus videos y materiales informativos que son un contenido esencial para cualquier paciente.

ACTIVIDADES 2022



6



**Grupo de apoyo
“Venciendo la Psoriasis”
en Humacao**

Participación en el
evento de BeHealth
“**Edúcate Sobre
las Condiciones
Autoinmunes e
Inflamatorias**”, Ponce





**Clínicas de
Dermatología junto
a la Fundación
Piel y la Sociedad
Dermatológica
de Puerto Rico**

FRASES DE PACIENTES CON ENFERMEDAD PSORIÁSICA SOBRE EL ACCESO A TRATAMIENTO Y CÓMO HAN LOGRADO OBTENERLO

“

“Se me ha hecho difícil recibir mi tratamiento. Además de la psoriasis, tengo artritis psoriásica y el dolor es incapacitante”. (Ilia Jiménez, abril 2022)

“

“Mi reumatóloga me había tratado con metotrexato y no me ayudó. Seguí malita y me pasó a tratamiento biológico. Mi plan es sin medicamentos, fui a la reforma y me la aprobaron. Tuve que lucharla, pero me la aprobaron. Llevo la receta a mi médico primario y él solo me la firma”. (Cindy Soto, abril 2022)

9

“

“Yo también pasé por esta situación. Tengo un plan médico privado provisto por mi patrono, pero la cubierta es limitada. Tuve que solicitar la reforma”. (Margarita Irizarry, abril 2022)

Directorio de Dermatólogos

	*Dr. Jose González Chavez	(787) 727-0060	Santurce
	*Dra. Alma Cruz	(787) 769-1954	San Juan
	*Dr. Samuel Sánchez	(787) 746-3136	Caguas
	Dra. Mariana Cruz Manzano	(787) 998-3400	Río Piedras
	**Dra. Eneida De la Torre	(787) 798-1993 (787) 793-3001	Hospital Regional de Bayamón
	Dra. Michelle Collazo	(787) 949-4552	Manatí
	Dr. Jaime Villa	(787) 259-3391	Ponce
	Dr. Amilcar Rodríguez	(787) 259-3391	Ponce
	Dra. María Maymí	(787) 599-1010	Dorado
	**Dr. Rafael Martín	(787) 724-3407	Condado
	Dr. Hiram Ruiz Santiago	(787) 641-9585	Bayamón
	**Servicios Médicos Universitarios	(787) 765-7950	Río Piedras

Directorio de Dermatólogos

	Dra. Norma Alonso	(787) 759-5122	Río Piedras
	Dra. Damaris Torres Paoli	(787) 775-2545	Río Piedras
	Dr. Fitzgerald Sánchez	(787) 954-3376 (787) 751-6018	Cayey Aibonito
	Dra. Carla Cruz	(787) 789-1996	Salus- Carolina
	Dr. Francisco Colón	(787) 728-4938	San Juan (Dermatólogo pediátrico)
	Dra. Elena Montalván	(787) 400-4851	Dorado
	Dr. Xavier Sánchez	((787) 400-4851	Dorado (Dermatólogo pediátrico)
	Dra. Amarilys Rosado	(787) 802-2626	Corozal
	Dr. Rogelio Mercado	(787) 652-3030	Mayaguez
	Dra. Rocio Cardona Muñoz	1-855-380-4380	Metro Pavía Clinic Bayamón y Fajardo

*Realizan estudios clínicos

** Acepta Plan de Salud Vital

