

¿Qué es la psoriasis?

- La psoriasis es un padecimiento de la piel que perdura a largo plazo la cual causa descamaciones gruesas, secas y platinadas así como áreas enrojecidas que pueden causar picazón o ser muy dolorosas. La psoriasis puede comenzar a cualquier edad.
- La psoriasis ha sido ligada a la obesidad y el tener sobrepeso puede empeorar la psoriasis.
- Tener sobrepeso aumenta el riesgo de problemas de corazón. Tener psoriasis severa puede también aumentar el riesgo de problemas de corazón en el futuro.



¿Cómo mantengo mi corazón sano?

Hay dos cosas importantes que puedes hacer: comer saludable y ser activo.

Come saludable.

- Los refrescos (gaseosas) y los dulces pueden estar deliciosos pero son malos para tu cuerpo y pueden hacerte que subas de peso. Los refrescos y los jugos contienen bastante azúcar.
- En lugar de refresco y jugo, bebe más agua.
- La leche ayuda a mantener tus huesos saludables. Los huesos saludables pueden ayudarte a estar activo. Bebe leche descremada o con 1% de grasa. Un límite saludable de leche es de 2 a 3 vasos al día. Demasiada leche podría causarte problemas.
- En lugar de bocadillos dulces o salados, come más frutas y verduras. Los refrigerios deliciosos incluyen coloridas manzanas, zanahorias, uvas o tus frutas y verduras favoritas.
- Come proteínas saludables como frijoles (habichuelas), pollo y pescado, comerlos te ayudará a formar músculo.



Se activo. ¡A tu corazón le encanta hacer ejercicio! Aumenta tu frecuencia cardíaca todos los días.

- Limita el tiempo que pasas frente a las pantallas. Esto incluye la tele, los videojuegos, los I-pads, las computadoras etc.
- Corre por donde quiera durante el receso.
- Practica algún deporte durante educación física o la clase en el gimnasio.
- Baila en tu casa o en tu patio.

Cualquier actividad física que te guste podrá ayudarte a mantener un peso saludable y a mantener tu corazón sano. Recuerda, es tu corazón y tú puedes hacer bastante para mantenerlo sano! Así que ¡Apaga esa tele, toma una manzana y sal a jugar!

ALERTA: Llama al doctor a tu enfermera o a la clínica si tienes cualquier inquietud o si tienes necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle de sí mismo Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.