



DÍA MUNDIAL DE LA PSORIASIS 2025

ENFERMEDAD PSORIÁSICA Y SUS COMORBILIDADES



#DetengamosElEfectoDomino

Hablemos DE PSORIASIS OCTUBRE 2025

@apappsoriasis   

psoriasispr@gmail.com 

787-376-7604 

www.psoriasispr.org 



MENSAJE DEL PRESIDENTE



NELSON GONZÁLEZ

Presidente de APAPP

Durante estos 15 años, la Asociación Puertorriqueña de Ayuda al Paciente de Psoriasis (APAPP) se ha convertido en un faro de esperanza y apoyo para todos los pacientes que vivimos con esta condición. Hemos trabajado incansablemente para educar sobre la psoriasis y la artritis psoriásica, empoderando a la comunidad para que tome el control de su salud con conocimiento y valentía. Juntos, hemos construido una red sólida y compasiva, donde nadie tiene que enfrentar esta enfermedad en aislamiento. Además, hemos abordado las comorbilidades asociadas como la hipertensión, las enfermedades cardíacas y muchas más para ofrecer una atención integral que eleve la calidad de vida de nuestros pacientes. Cada paso que damos juntos es una victoria. ¡Sigamos adelante con fuerza, porque el bienestar es posible y comienza contigo!



DÍA MUNDIAL DE LA PSORIASIS: DETENGAMOS EL EFECTO DOMINÓ



POR LETICIA N. LÓPEZ RODRÍGUEZ, ED. D. CPL

Directora Ejecutiva de APAPP

Cada 29 de octubre, el Día Mundial de la Psoriasis nos invita a reflexionar sobre el impacto profundo de esta enfermedad más allá de la piel. Bajo el lema “Detengamos el efecto dominó”, promovido por IFPA, se destaca cómo la psoriasis puede desencadenar una cadena de comorbilidades que afectan la calidad de vida física y emocional de quienes la padecen. En Puerto Rico, la Asociación Puertorriqueña de Ayuda al Paciente de Psoriasis (APAPP) ha sido clave en visibilizar esta realidad. A través de su trabajo educativo y de apoyo —incluyendo el grupo Venciendo la Psoriasis—, APAPP ha empoderado a cientos de pacientes para comprender su condición y acceder a tratamientos adecuados. El estudio exploratorio sobre la psoriasis en Puerto Rico, realizado por el Dr. Julio Rodríguez y el Prof. Jorge Díaz de Alpha Research Group revela datos preocupantes: más del 60 % de los participantes con psoriasis también presentan condiciones como artritis psoriásica, diabetes tipo 2, hipertensión y depresión.

El panel interactivo del estudio, disponible en www.psoriasispr.org, permite visualizar estas conexiones, mostrando cómo la psoriasis puede ser el primer dominó en una secuencia de complicaciones médicas.

Detener este efecto dominó requiere acción inmediata: diagnóstico temprano, atención multidisciplinaria y políticas públicas que reconozcan la psoriasis como una enfermedad sistémica. En Puerto Rico, APAPP continúa liderando esta lucha, promoviendo conciencia, investigación y esperanza para quienes viven con esta condición.

Hoy, más que nunca, es momento de unirnos y romper la cadena. Porque detener el efecto dominó es posible.



OBESIDAD Y ARTRITIS PSORIÁSICA EN ADULTOS

Obesidad y artritis psoriásica: cómo el peso afecta tus articulaciones y tu tratamiento



ELIVETTE ZAMBRANA FLORES, MD, FACR

Reumatóloga Pediátrica – Certificada en
Reumatología Pediátrica, Medicina de
Obesidad y Pediatría General

La artritis psoriásica (APs) es una enfermedad inflamatoria crónica que afecta las articulaciones y, en muchos casos, la piel. Cuando existe obesidad, esta condición puede complicarse y empeorar. Comprender la relación entre el peso y la artritis psoriásica es fundamental para mejorar la calidad de vida y la efectividad de los tratamientos. ¿Por qué la obesidad empeora la artritis psoriásica?

El tejido graso no es solo una reserva de energía. Este tejido produce sustancias llamadas citoquinas y adipocinas que promueven la inflamación en el cuerpo. Esto significa que, cuando hay exceso de grasa, el organismo se encuentra en un estado de inflamación constante, lo que puede aumentar el dolor y la rigidez en las articulaciones.

Además, la obesidad aumenta la carga mecánica en rodillas, tobillos y espalda, empeorando los síntomas articulares. Varios estudios científicos han demostrado que las personas con obesidad tienen mayor riesgo de desarrollar artritis psoriásica y, si ya la padecen, sus síntomas suelen ser más severos y difíciles de controlar. Incluso algunos tratamientos, como los medicamentos biológicos, pueden ser menos efectivos cuando hay exceso de peso.

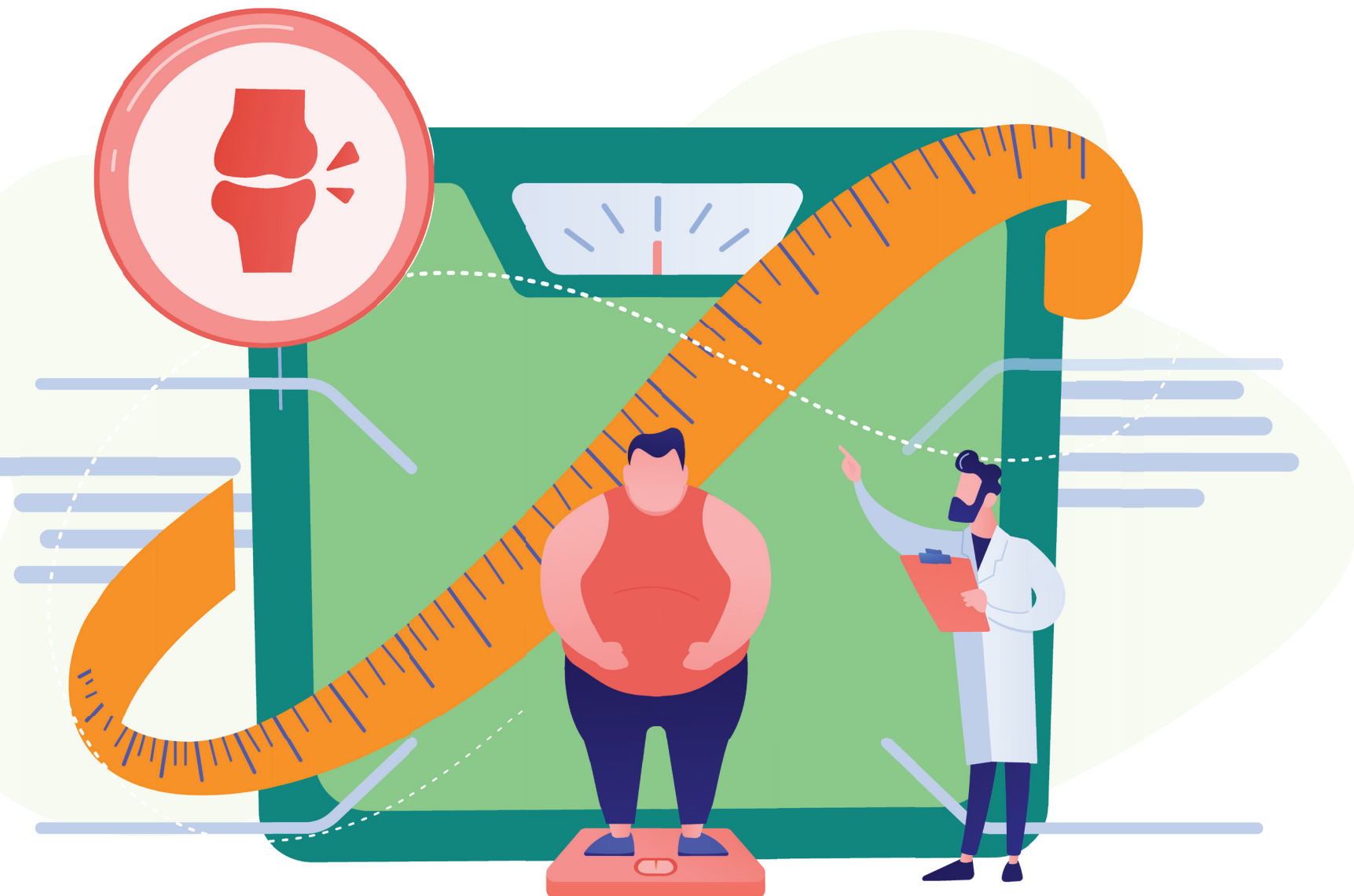
Buenas noticias: la pérdida de peso ayuda

La evidencia científica muestra que perder tan solo un 5 a 10 % del peso corporal puede mejorar significativamente los síntomas de la artritis psoriásica y aumentar la respuesta al tratamiento. Esto se debe a que se reduce la inflamación y la carga sobre las articulaciones.

*Cuidar tu peso no solo mejora tu artritis psoriásica,
sino que también protege tu corazón, tus
articulaciones y tu bienestar general.*

Para lograr estos beneficios, es importante adoptar hábitos saludables que favorezcan tanto la pérdida de peso como el control de la inflamación. A continuación, se presentan algunas recomendaciones para el cuidado diario:

- **Alimentación antiinflamatoria:** aumenta el consumo de frutas, verduras, legumbres, pescado y aceite de oliva. Disminuye alimentos ultraprocesados, azúcares y frituras.
- **Actividad física adaptada:** caminar, nadar o montar bicicleta son opciones seguras. Intenta alcanzar 50 minutos de actividad moderada por semana, divididos en sesiones de 30 minutos.
- **Hábitos saludables:** duerme entre 7 y 8 horas, controla el estrés y evita fumar o beber en exceso.
- **Monitoreo médico:** mantén controles regulares con tu reumatólogo y ajusta el tratamiento según sea necesario.





“CUANDO LA MENTE CALMA LA PIEL”:

ESTRATEGIAS PARA MANEJAR EL ESTRÉS EN PACIENTES CON PSORIASIS



LCDA. LORNA M. PEÑA

Psicóloga

La piel no solo nos protege del mundo exterior, sino que refleja lo que sucede dentro de nosotros. Existe una conexión profunda entre la mente y la piel, ya que el cerebro al percibir altos niveles de estrés libera mayor cantidad de las hormonas cortisol y adrenalina, las cuales alteran nuestro sistema inmunológico y aumentan inflamación en el cuerpo. Ese es el caso de la psoriasis, enfermedad inflamatoria crónica de la piel, que presenta manifestaciones físicas mediante placas rojas, descamación y picor. La psoriasis es una enfermedad autoinmune que afecta la calidad de vida de una persona, ya que el sistema inmunológico falla y acelera el ciclo de renovación de las células cutáneas provocando acumulación de piel en ciertas zonas del cuerpo. Además de las manifestaciones físicas, la psoriasis suele tener un fuerte impacto en el área emocional de quienes la padecen. Esta conexión puede crear

un círculo vicioso, ya que el paciente se estresa por los síntomas visibles de la piel, lo cual tiende a empeorar la condición. El estrés puede precipitar los brotes en la piel dificultando el tratamiento farmacológico, lo que a su vez tiende a crear dificultad en la salud emocional del paciente. Por eso, manejar el estrés se convierte en una herramienta terapéutica esencial, complementaria a los tratamientos médicos, para mantener controlada la enfermedad. Reducir los altos niveles de estrés no elimina la psoriasis, pero sí puede disminuir la frecuencia e intensidad de los efectos y mejora la calidad de vida del paciente. Técnicas adecuadas para el manejo del estrés disminuyen la ansiedad y ayudan a reducir brotes o afecciones inflamatorias cutáneas relacionadas a la enfermedad psoriásica. Aprender a identificar factores estresantes, como el rechazo, baja autoestima, presión social y preocupación por la apariencia, son claves para ayudar a modificar patrones de pensamientos negativos y desarrollar herramientas de afrontamiento.



ESTRATEGIAS PRÁCTICAS PARA EL MANEJO DEL ESTRÉS:

Técnicas de respiración consciente:

respiraciones profundas, por lo menos por cinco minutos, al levantarse y antes de dormir

“Mindfulness” o meditación:

momentos de atención plena con enfoque en sonidos y sensaciones

Actividad física:

caminar 30 minutos al aire libre, rutina de ejercicios, yoga o estiramientos.

Descanso adecuado:

evitar tecnología antes de dormir, utilizar aromas relajantes, establecer rutinas en horarios

Expresión emocional:

escribir un diario, pintar, hacer una receta, escuchar música relajante, manualidades

Apoyo social:

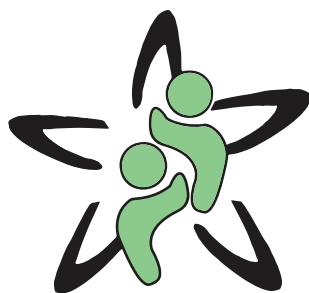
participar de grupos de apoyo, comprensión de familiares y/o amigos

Ayuda profesional:

acompañamiento psicológico con un especialista, seguimiento médico

*Cuando cuidamos la mente,
también cuidamos la piel.
Si aprendemos a manejar el
estrés, mejoramos los síntomas
de la psoriasis y fomentamos
una vida más saludable.*

15
AÑOS



APAPP

Asociación Puertorriqueña de Ayuda al
Paciente de Psoriasis



APAPP FUE
RECONOCIDO CON UN
BEHEALTH AWARDS
POR SU LABOR AL
BRINDAR ESPERANZA,
ORIENTACIÓN Y
ACOMPañAMIENTO A
MILES DE PERSONAS
EN PUERTO RICO.



El 2 de agosto de 2025 celebramos con mucha alegría los logros de APAPP con pacientes, líderes y amigos. Reconocemos la asistencia de Michelle Pagán, miembro fundador de APAPP y secretaria por muchos años que nos visitó desde Estados Unidos para la actividad y habló de su historia como paciente.



CON EL PROPÓSITO
DE DAR A CONOCER
EL TRABAJO DE
APAPP PRODUCIMOS
UN VIDEO DE
ANIVERSARIO.





Un Viaje hacia tu Bienestar es un proyecto transformador impulsado por APAPP, donde la Lic. Lyliana Figueroa, nutricionista, y la Lic. Lorna Peña, psicóloga y paciente, se han unido para apoyar a un grupo de personas con psoriasis. Ya hemos dialogado sobre nutrición, explorado los retos de la enfermedad junto a la Dra. Tania González y compartido herramientas en el taller de manejo de estrés. Este espacio fomenta el autocuidado, la conexión y el empoderamiento. En enero de 2026, nos reuniremos nuevamente para compartir recetas saludables que nutren cuerpo y alma.

¡Seguimos caminando juntos hacia el bienestar!

**RECONOCEMOS LA
LABOR TITÁNICA
DE NUESTRA LÍDER
MARGARITA IRIZARRY,
PARTICIPANDO
DE LAS CLÍNICAS
DERMATOLÓGICAS DE
FUNDACIÓN PIEL Y
OTRAS ACTIVIDADES.**



Listado de dermatólogos



*Dr. José González Chaves



787- 727-0060



Santurce



Dra. Alma Cruz



787- 769-1954



Carolina



Dr. Edgardo Rodríguez Vallecillo



787 - 723-7230



San Juan



Dr. Fitzgerald Sánchez



787-751-6018



San Juan



Dra. Michelle Collazo



787 - 884-4400



Manati



Dr. Jaime Villa



787- 259-3391



Ponce



Dra. María Maymí



787 - 599-1010



Dorado



Dra. María Maymí



787 - 599-1010



Dorado



Dr. Rafael Martín



787 - 724-3407



Condado (acepta Vital)**



*Dr. Hiram Ruiz Santiago



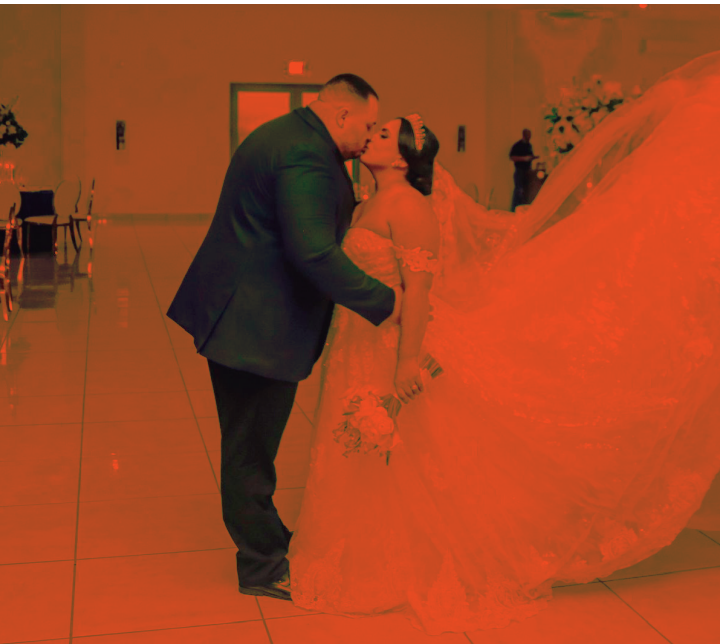
787 - 641-9585



Bayamón

	*Dra. Tania González	 939 - 355-0304	 Caguas (acepta algunos de los planes de Salud Vital)
	Dr. Samuel Sánchez	 787 - 746-3136	 Caguas
	Dra. Marely Santiago	 787 - 718-7144	 Humacao
	Dr. Luis Ortiz Espinosa	 787 - 798-1200	 Bayamón
	Dra. Eneida de la Torre	 787 - 780-5585 787 - 787-5151	 Hospital Regional de Bayamón (acepta Mi Salud)
	Dr. Francisco Colón	 787 - 728-4938	 San Juan (Dermatólogo pediátrico)
	Dr. Rogelio Mercado	 787 - 652-3030	 Mayagüez (acepta algunos de los planes de Salud Vital)
	Dr. Andrés Cruz Iñigo	 787 - 834-5000	 Mayagüez
	Servicios Médico Universitarios	 787 -765-7950	 Río Piedras (acepta algunos de los planes de Salud Vital)
	Dra. Adriana Figueroa	 787-476-7100	 San Germán
	Dra. Diana Valentín	 787-412-7707	 Guaynabo

*Realiza estudios con medicamentos nuevos.



En alianza con:
behealthSM



abbvie
Johnson & Johnson

