

## La psoriasis, el peso y un corazón sano

### ¿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.**