

## Hábitos que cuidan el corazón de las personas con enfermedad psoriásica

- *Las personas con enfermedad psoriásica (artritis psoriásica y/o psoriasis) tienen más riesgo de desarrollar enfermedades del corazón y de los vasos sanguíneos, en comparación con la población general.*
- *Ya están disponibles los nuevos vídeos de la campaña “Cuida tu corazón. Tu enfermedad psoriásica te lo agradecerá”, con pautas para adoptar hábitos de vida cardiosaludables.*
- *La campaña se difunde a través de las redes sociales de ConArtritis y Acción Psoriasis con el hashtag #ArtritisPsoriásicaConCorazón.*

Madrid, 12 noviembre 2020. La campaña “Cuida tu corazón. Tu enfermedad psoriásica te lo agradecerá”, puesta en marcha por las asociaciones de pacientes [Coordinadora Nacional de Artritis \(ConArtritis\)](#) y [Acción Psoriasis](#), con la colaboración de Pfizer, continúa con la difusión de nuevos vídeos donde se abordan conceptos de la enfermedad psoriásica y el riesgo cardiovascular. Con esta acción se pretende concienciar a las personas con psoriasis y artritis psoriásica de la importancia de adoptar hábitos de vida saludables para así velar por la salud de su corazón.

Tanto la psoriasis como la artritis psoriásica son enfermedades autoinmunes, inflamatorias y crónicas que afectan a las articulaciones y a la piel principalmente, pero que también **puede originar inflamación en otros tejidos del cuerpo como son los del corazón y los vasos sanguíneos**, lo que conlleva que las personas que las padecen presenten más posibilidades de tener factores de riesgo cardiovascular, como aumento de la tensión arterial, colesterol, diabetes y obesidad.

Por tanto, además del tratamiento de los síntomas asociados a la enfermedad psoriásica, es necesario abordar posibles comorbilidades que pueden aumentar hasta un 50% el riesgo de un evento cardiovascular como infarto o ictus. Eva María Rodríguez, tesorera de ConArtritis y personas con artritis psoriásica, ha podido comprobar en primera persona que la adopción de ciertos hábitos en el día a día le ayudan a sentirse mejor *“en mi caso es la práctica de ejercicio físico regular, en concreto caminar a diario, y reservar algún momento del día para escuchar música y relajarme, lo que me ayuda a estar más tranquila y con mejor movilidad. Estos hábitos simples, pero tan importantes, como complementos a mi tratamiento farmacológico, me están ayudando a tener más controlada la artritis psoriásica, la presión arterial y mi peso, algo fundamental para evitar un accidente cardiovascular”*.

En lo que se refiere a la importancia de este tipo de campañas, Jaime Juncosa, presidente de Acción Psoriasis, ha destacado *“que proporcionar información rigurosa es fundamental para tomar decisiones sobre la enfermedad y cómo cuidarla. La campaña conciencia a los pacientes sobre el riesgo de afección cardiovascular. Este conocimiento nos hará mejorar nuestros resultados terapéuticos”*.

### Enfermedad psoriásica y riesgo cardiovascular

Los materiales informativos tienen el asesoramiento científico del Dr. Pedro Zarco y la Dra. Raquel Almodóvar, especialistas en reumatología, y el Dr. José Luis López, especialista en dermatología, todos ellos del Hospital Universitario Fundación Alcorcón. *“Tanto la psoriasis como la artritis psoriásica son enfermedades inflamatorias sistémicas lo que conlleva una **elevada prevalencia de comorbilidades asociadas, entre las que destaca la morbilidad cardiovascular**. Diversos estudios han mostrado la conexión entre la inflamación, la disfunción endotelial y el incremento de la aterosclerosis (depósito de grasa en arterias). Por otro lado, también asociado a la inflamación, se ha observado un aumento de los factores de riesgo cardiovascular como la hipertensión, la dislipemia, la diabetes, la resistencia a la insulina y la obesidad, cuya consecuencia es un aumento del riesgo de eventos cardiovasculares de hasta un 43% en pacientes con artritis psoriásica respecto a la población general <sup>(1,2)</sup>”,* explica la Dra. Raquel Almodóvar.

Es por ello que resulta fundamental que las personas con una enfermedad psoriásica adopten hábitos que reduzcan este riesgo cardiovascular *“se aconseja seguir una dieta cardiosaludable como es la mediterránea, realizar ejercicio físico aeróbico y de resistencia, y dejar de fumar, mientras que se sigue un control de la tensión arterial, niveles de lípidos y glucemia. **Diferentes estudios han mostrado que una pérdida de peso del 5-10% mejora la actividad inflamatoria y la respuesta farmacológica en pacientes con psoriasis cutánea moderada-grave y en artritis psoriásica** <sup>(3,4,5)</sup>”*.

### En redes sociales

La campaña se difunde a través de las redes sociales de ConArtritis y Acción Psoriasis con el hashtag **#ArtritisPsoriásicaConCorazón** y está disponible en la web de ambas asociaciones de pacientes. Los vídeos se pueden visualizar en **el canal de YouTube “Artritis psoriásica”**, donde además del vídeo inicial, se han sumado dos nuevos, uno en el que se dan consejos para controlar los sentimientos negativos que provoca la enfermedad psoriásica (puede verse en este enlace <https://youtu.be/fSxzFzaoLY0>); y otro en el que se explican qué hábitos de vida pueden ayudar a reducir el riesgo de tener un accidente cardiovascular (puede verse en este enlace <https://youtu.be/JPWExBo5qws>).

### Referencias bibliográficas

- 1.- Lourdes M Perez-Chada , Joseph F Merola. Comorbidities associated with psoriatic arthritis: Review and update. Clin Immunol . 2020.
- 2.- Juan D Cañete , Jose Antonio Pinto Tasende , Francisco José Rebollo Laserna , Susana Gómez Castro , Rubén Queiro . The Impact of Comorbidity on Patient-Reported Outcomes in Psoriatic Arthritis: A Systematic Literature Review. Rheumatol Ther . 2020 Jun;7(2):237-257.



- 3.- Soraia Azevedo. Obesity, metabolic syndrome and other comorbidities in rheumatoid arthritis and psoriatic arthritis: influence on disease activity and quality of life. Acta Reumatol Port . Oct-Dec 2019;44(4):322-324.
- 4.- Ballegaard C, Højgaard P, Dreyer L, Cordtz R, Jørgensen TS, Skougaard M, Tarp S, Kristensen LE. Impact of Comorbidities on Tumor Necrosis Factor Inhibitor Therapy in Psoriatic Arthritis: A Population-Based Cohort Study. Arthritis Care Res (Hoboken). 2018 Apr;70(4):592-599.
- 5.- Eva Klingberg, Annelie Bilberg, Sofia Björkman, Martin Hedberg, Lennart Jacobsson, Helena Forsblad-d'Elia, Hans Carlsten, Björn Eliasson, Ingrid Larsson. Weight loss improves disease activity in patients with psoriatic arthritis and obesity: an interventional study. Arthritis Res Ther . 2019 Jan 11;21(1):17.

---

### **Acerca de ConArtritis**

La Coordinadora Nacional de Artritis, **ConArtritis**, es una asociación sin ánimo de lucro que engloba a 15 asociaciones de personas con artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas de toda España y dispone de 10 delegaciones. Tiene como misión integrar y representar a dichas asociaciones ante las administraciones y los gestores sanitarios a fin de promover iniciativas públicas y legislativas que redunden en la plena integración social y laboral y en la mejora de la calidad de vida de los pacientes. **ConArtritis** proporciona a las asociaciones que engloba, su experiencia y asesoría, así como información de relevancia sobre las enfermedades y los últimos avances médicos y científicos para su tratamiento. De manera continuada, **ConArtritis** promueve el conocimiento de la artritis y otras enfermedades reumáticas inmunomediadas y sus consecuencias entre la sociedad en general. [www.conartritis.org](http://www.conartritis.org)

### **Acerca de Acción Psoriasis**

Acción Psoriasis, asociación de pacientes de psoriasis, artritis psoriásica y familiares, lucha para hacer visible la psoriasis y la artritis psoriásica en todas sus formas y consecuencias. Asociación sin ánimo de lucro declarada de utilidad pública, es un referente informativo sobre todo lo que se refiere a la enfermedad y trabaja de manera multidisciplinar con pacientes, familiares, profesionales sanitarios, administraciones públicas e instituciones. [www.accionpsoriasis.org](http://www.accionpsoriasis.org)

### **Más información y entrevistas:**

Marina García. Comunicación ConArtritis.

Tel: 91 535 21 41 / 640 10 69 40

[prensa@conartritis.org](mailto:prensa@conartritis.org)

Juan Carlos Esteban. Comunicación Acción Psoriasis.

Tel. 650.733.123

[jcesteban@accionpsoriasis.org](mailto:jcesteban@accionpsoriasis.org)

---