

EL FUTURO ES HUMANO

PLAN NACIONAL

Multimodal 2025

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Alegría + Aprendizaje

29



EL FUTURO ES HUMANO

Comunidad Nacional de conocimiento en

Nutrición y Alimentación Saludable

Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Paciencia + Amor + Aprendizaje



Positiva Prevención



Hacienda

SESIÓN 7:

LA IMPORTANCIA DE LA NUTRICIÓN EN LA SALUD DE LA PIEL - CÓMO LA ALIMENTACIÓN PUEDE INFLUIR EN LA PREVENCIÓN DE ENFERMEDADES DE LA PIEL, COMO LA PSORIASIS



MIREYA DELGADILLO SANCHEZ

COMUNIDAD NACIONAL DE CONOCIMIENTO EN NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

 Mireya.delgadillosanchez@gmail.com

 3118121655

- NUTRICIONISTA DIETISTA DE LA UNIVERSIDAD NACIONAL DE COLOMBIA.
- MAGISTER EN ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN CON ÉNFASIS EN PLANEACIÓN, ADMINISTRACIÓN Y EVALUACIÓN DE PROGRAMAS DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- POSGRADOS EN PRODUCCIÓN DE ALIMENTOS Y TECNOLOGÍA DE CEREALES DE LA PONTIFICIA UNIVERSIDAD JAVERIANA.
- DIPLOMADO EN PLANEACIÓN EDUCATIVA.
- DIPLOMADO EN RIESGO BIOLÓGICO.



Ruta de conocimiento



EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitud + Ética y sostenibilidad

“No hay mayor riqueza que un
cuerpo sano.
¿Te animas a tener una alimentación
saludable?”

Mireya Delgadillo S.

CONTENIDO



01

Que es la Psoriasis.



02

Signos y síntomas de la psoriasis.



03

Cual es el papel de la alimentación y como contribuye a la prevención.



04

Recuperación y mantenimiento.



05

Recomendaciones específicas, desde la Nutrición y Alimentación.



06

Conclusiones.



OBJETIVOS

01

Definir que es la psoriasis.

02

Identificar el papel de la alimentación y su relación con la Prevención y/o tratamiento.

03

Dar recomendaciones específicas para mantenimiento de calidad de vida.

PSORIASIS

La psoriasis es una enfermedad autoinmune crónica que causa que las células de la piel se acumulen rápidamente, formando escamas y manchas rojas que pueden ser dolorosas o producir picazón. Esta condición no tiene cura, pero sus síntomas pueden ser manejados con tratamiento.



Signos y síntomas.

1. Placas rojas en la piel cubiertas con escamas plateadas.

2. Picazón, ardor o dolor en las áreas afectadas.

3. Piel seca y agrietada que puede sangrar.



AFECCIONES EN LA PIEL



Signos y Síntomas

4. Engrosamiento y cambios en las uñas, como color o textura.

5. Dolor e inflamación articular en el caso de la artritis psoriásica.
Los síntomas pueden variar en intensidad y surgir en ciclos de brotes y remisión.





Factores de riesgo.

1. Factores genéticos: antecedentes familiares de la enfermedad aumentan la probabilidad de desarrollarla.

2. Estrés emocional: el estrés puede desencadenar o empeorar los brotes.



Factores de riesgo.

3.Infecciones: algunas infecciones, como las del tracto respiratorio superior, pueden activar la psoriasis.

4.Trauma en la piel: cortes, raspaduras o quemaduras pueden causar lesiones psoriásicas en esas áreas.



Factores de riesgo

5. Medicamentos: ciertos fármacos, como betabloqueantes, antimaláricos y litio, pueden desencadenar o empeorar la psoriasis.

6. Clima: clima frío y seco puede favorecer la aparición o empeoramiento.



Factores de riesgo

7.Tabaquismo y alcohol: ambos están asociados con un mayor riesgo y severidad de la enfermedad.

8.Obesidad: el exceso de peso se relaciona con un riesgo mayor y peor control de la psoriasis.





La calle (1995).



TRATAMIENTO NUTRICIONAL.

La nutrición puede influir en la prevención y el manejo de la psoriasis, aunque no es un sustituto del tratamiento médico. Una dieta equilibrada y antiinflamatoria puede ayudar a reducir los brotes y aliviar síntomas.



Alimentación saludable



RECOMENDACIONES

1. Ácidos grasos omega-3:

Presente en pescados grasos, aceite de oliva, nueces, aguacate, pueden ayudar a reducir la inflamación.



RECOMENDACIONES

2.Antioxidantes: Frutas y verduras ricas en antioxidantes pueden mejorar la salud de la piel.



RECOMENDACIONES

3. Evitar alcohol y comidas procesadas: Estos pueden exacerbar los síntomas en algunas personas.



Recomendaciones

4. Mantener un peso saludable: La obesidad puede agravar la psoriasis. Es fundamental consultar a un nutricionista para crear un plan nutricional adecuado a las necesidades personales.



Recomendaciones

5. Gestionar el estrés y evitar desencadenantes: aprender técnicas de manejo del estrés, como la meditación o el yoga, y evitar factores desencadenantes conocidos, como lesiones en la piel o ciertos medicamentos, puede prevenir brotes.



Recomendaciones

6. Cuidado adecuado de la piel: mantener la piel bien hidratada, usar productos suaves y evitar rascarse o irritar la piel favorece la prevención de brotes y mejora la calidad de vida.



Tratamiento.

- La nutrición puede influir en la prevención y el manejo de la psoriasis, aunque no es un sustituto del tratamiento médico.
- Una dieta equilibrada y antiinflamatoria puede ayudar a reducir los brotes y aliviar síntomas.



Conclusiones

1.Mantener un estilo de vida saludable : adoptar una dieta equilibrada, realizar ejercicio regularmente y evitar el tabaquismo y el consumo excesivo de alcohol puede reducir la inflamación y disminuir la severidad de la psoriasis

2.Cuidado adecuado de la piel: mantener la piel bien hidratada, usar productos suaves y evitar rascarse o irritar la piel favorece la prevención de brotes y mejora la calidad de vida.

Conclusiones

- Como podemos observar la Psoriasis es una enfermedad que no tiene curación, pero que tomando medidas adecuadas se puede controlar y mantener una muy buena calidad de vida.
- La decisión es de cada una de las personas que padecen esta enfermedad y que si toman consciencia estarán muy controlados.

BIBLIOGRAFÍA

- <https://www.mayoclinic.org/es/diseases-conditions/psoriasis/symptoms-causes/syc-20355840>
- <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/psoriasis>
- <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC7432353/>
- Notas de autor.





PREGUNTAS

EVALUÉMONOS



Fórmulas para la vida

Valores + Emociones + Competencias

Respeto + Gratitude + Ética y sostenibilidad

Recuerda que POSITIVA tiene para ti:



<https://posipedia.com.co/>



Cursos virtuales



Artículos



Audios



Juegos digitales



OVAS



Guías



Mailings



Videos



¿Quieres profundizar tus conocimientos y potenciar tus competencias en SST?

¡Capacítate y fortalece la seguridad de tu empresa!

CURSOS

**VIRTUALES SG-SST
DE 50 Y 20 HORAS**

Escanea e insíbete



Para trabajadores de todas las empresas, áreas y sectores.

¡TE ESPERAMOS!



Conoce cómo

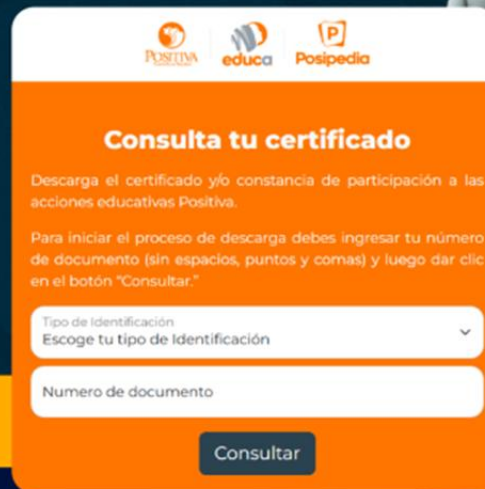
descargar los certificados de las acciones educativas

01



Paso 1:
Escanea el código QR

02



Consulta tu certificado

Descarga el certificado y/o constancia de participación a las acciones educativas Positiva.

Para iniciar el proceso de descarga debes ingresar tu número de documento (sin espacios, puntos y comas) y luego dar clic en el botón "Consultar."

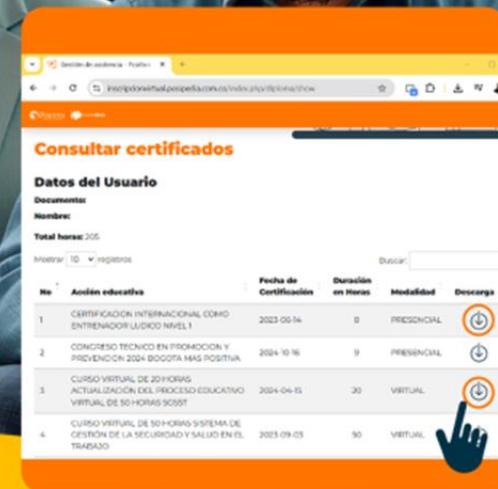
Tipo de identificación
Escoge tu tipo de identificación

Numero de documento

Consultar

Paso 2:
Selecciona el **tipo de documento** y escribe el **número**, una vez diligenciados da clic en consultar.

03



Consultar certificados

Datos del Usuario

Documento:
Número:
Total horas: 205

No.	Acción educativa	Fecha de Certificación	Duración en Horas	Modalidad	Descarga
1	CERTIFICACIÓN INTERNACIONAL COMO ENTRENADOR LÚDICO NIVEL I	2023-05-14	8	PRESENCIAL	
2	CONGRESO TÉCNICO EN PROMOCIÓN Y PREVENCIÓN 2024 BOGOTÁ MÁS POSITIVA	2024-10-16	9	PRESENCIAL	
3	CURSO VIRTUAL DE 20 HORAS ACTUALIZACIÓN DEL PROCESO EDUCATIVO VIRTUAL DE 50 HORAS 5050P	2024-04-15	20	VIRTUAL	
4	CURSO VIRTUAL DE 50 HORAS SISTEMA DE GESTIÓN DE LA SEGURIDAD Y SALUD EN EL TRABAJO	2023-09-05	50	VIRTUAL	

Paso 3:
Encontrarás tu historial académico y podrás generar la descarga de tu certificado en el icono



**¡CONÉCTATE
A NUESTRO CANAL
de WhatsApp!**

POSITIVA PREVENCIÓN



Descubre campañas, novedades y tips en Seguridad y Salud en el Trabajo (SST) que te ayudarán a fortalecer tu bienestar y la cultura de prevención laboral.

**¡Únete y sé parte de la
comunidad de Positiva!**