

## Crioterapia de cuerpo entero en la cámara de frío para la psoriasis

En el caso de la psoriasis, la autoagresividad del sistema inmunológico conduce a la inflamación crónica de la piel. Aparentemente, el estímulo inflamatorio hace aumentar la velocidad de división de los queratinocitos. Como resultado, la piel se renueva en un promedio de entre cinco y seis días en lugar del mes que tarda en hacerlo una piel sana. El proceso de desgaste normal de la piel se altera y se produce una descamación patológica. Las áreas de la piel enfermas, muy definidas, suelen causar mucho picor.

Para la psoriasis también se han podido identificar en algunos genes ciertos defectos que probablemente sean responsables de su formación.

Cabe diferenciar la psoriasis ordinaria (Psoriasis vulgaris), la psoriasis con ampollas (Psoriasis pustulosa) y la psoriasis-artritis, que, como su nombre indica, se produce simultáneamente a la inflamación de las articulaciones. La formación de las distintas variantes de psoriasis puede cambiar durante el curso de la vida y puede aparecer más de un tipo simultáneamente. El tipo temprano de la enfermedad (a partir de la segunda década de vida) parece tener mayor vinculación genética que el tipo tardío (a partir de la quinta o sexta década de vida). La actividad de la enfermedad puede variar en gran medida y, por lo general, se produce por episodios.

Puesto que aún no es posible curar la psoriasis, el interés principal reside en su tratamiento sintomático. Además de un tratamiento local (a menudo con pomadas), se utilizan también fármacos con efectos sistémicos, incluidos aquellos con intervención en el sistema inmunológico, la fototerapia y tratamientos con láser, así como terapias especiales de los balnearios o centros de rehabilitación.

La crioterapia de cuerpo entero se ha introducido en el espectro terapéutico de la psoriasis en los últimos años. Actualmente, forma parte de la oferta de muchos centros de terapias de frío y es recomendado por las organizaciones de autoayuda. Hoy en día, se cuenta ya con experiencias con resultados muy positivos. Un ciclo de tratamiento debería durar alrededor de dos semanas y comprender entre 25 y 30 exposiciones al frío. El tratamiento estacionario y asociado con un cambio de medio es preferible a la terapia ambulatoria. Es importante eliminar con cuidado los medicamentos de aplicación local tales como las pomadas antes de entrar en la cámara de frío. Con respecto al efecto de frío en las distintas formas de psoriasis, existen diversas experiencias. La psoriasis ordinaria parece responder mejor al estímulo del frío. En solamente unos pocos días de tratamiento disminuye el picor y se reduce la intensidad de la descamación. Es posible conseguir buenos resultados terapéuticos, que van desde una regresión de los focos de la enfermedad hasta un simple enrojecimiento de la piel sin picor. Aunque más difícil, con la crioterapia de cuerpo entero también pueden lograrse efectos terapéuticos en las otras dos formas de psoriasis, lo que incluye la reducción de la inflamación en las articulaciones afectadas.

Cabe presuponer que el efecto terapéutico dura varios meses. A propósito, es conveniente utilizar el frío no solo durante los episodios agudos o cuando se inician, sino también como profilaxis en los intervalos sin recaídas.

Al igual que con las otras terapias mencionadas, para estabilizar el éxito del tratamiento deberían no olvidarse posibles factores que fomentan la enfermedad tales como el consumo de estimulantes y la obesidad. El componente psicológico de la psoriasis tiene una importancia decisiva para el éxito de la terapia. Este punto apenas se discute actualmente, principalmente porque los conceptos de terapia unilaterales no han dado los resultados deseados. Los trastornos de gestión del estrés pueden empeorar los síntomas o estar relacionados con su activación, incluso pasado un tiempo.

La integridad de la piel es particularmente importante para el comportamiento social, de hecho, influye fuertemente en la apariencia personal. Las condiciones patológicas visibles de la piel afectan a la confianza en uno mismo y pueden tener un efecto negativo en la inclusión social. No es extraño que a partir de estos trastornos se desarrollen nuevos trastornos de salud con importancia clínica. Por este motivo, se recomienda que antes de la crioterapia de cuerpo entero (o en paralelo) se analicen los problemas de conducta individuales con la ayuda de un médico o incluso con la ayuda de un psicólogo si es necesario. Los esfuerzos para regular los niveles de actividad centrales y corregir los patrones de sueño alterados pueden reforzarse, como hemos visto (secciones 3.9 y 4.7), de manera efectiva con la aplicación de frío. Asimismo, deberían practicarse técnicas de relajación de forma regular.