

**PUVA TERAPIA**
TERAPIA PUVA

Psoraleno eta A erradiazio ultramore bidezko terapia egin behar duzu (PUVA). PUVA terapiaren helburua da larruazala A erradiazio ultramorearen eraginpean jartzea (UVA), farmako fotosentikortzaile bat hartu ondoren (psoralenoa). Erradiazio-iturri horren eragin terapeutikoa indartzea da farmakoaren helburua.

PUVA terapia egiteko aholkuak**1. Saioaren aurretik**

- Saioaren aurretik, hartu agindutako konprimatuak fototerapia-saioa baino bi ordu lehenago-edo; ahal dela, basokada bat esnerekin, jogurt batekin edo elikagai koipetsuekin. Komeni da psoralenoarekin batera hartzen den elikagaiaren kantitatea berdina izatea beti (gutxi gorabehera), farmakoaren xurgapenean alderik ez izateko.
- Medikazioa hartzen duzun unetik aurrera, eta hurrengo 12 orduetan gutxienez, zure larruazala sentikorrakoa izango da eguzkiarekiko. Horregatik, ez jarri eguzkipean. Eguzkipean jarriz gero, eguzki-betaurrekoak eta ageriko gorputz-atalak estaltzeko jantziak erabili behar dituzu. Eguzki-betaurrekoak erradiazio ultramorearen xurgatzeko modukoak izan behar dira; beraz, optika espezializatu batean erostea komeni da.
- Zure gorputzeko atal batzuk bereziki sentikorrak dira zenbait albo-ondorioaren aurrean: aurpegia, ezpainak, besapeak, bularrak (emakumezkoen kasuan) eta lepoa (gerora azalduko dugu hauxe). Atal horietan larruazaleko lesiorik izan ezean, fotobabeslea eman dezakezu etxetik irten aurretik, saiora joateko.
- Larruazalean —bide topikotik— ematen diren produktu batzuek eragina izan dezakete UVA erradiazioan, eta albo-ondorioak eragin ditzakete. Hori dela eta, ahal dela, ez erabili tratamendu topikorik zure larruazaleko gaixotasunerako saioa hasi aurretik, bi ordu aurretik gutxienez. Saioaren egunetan, ez erabili xaboi edo bizarra moztu osteko lozio perfumedunik, koloniarik, perfumerik edo desodoranterik.
- Medikatuak gomendatu badizu saio bakoitzaren aurretik perfume gabeko olio bat jartzeko, behar den beste jarri plaka-psoriasien gainean kabinan sartu aurre-aurretik (ez jarri gehiegi), batez ere lesio lodiak eta ezkata zurixkadunak direnean.

Ud. Va a someterse a terapia con psoraleno y radiación ultravioleta A (PUVA). La terapia PUVA consiste en exponer la piel a la radiación ultravioleta A (PUVA) después de haber tomado un fármaco fotosensibilizante (Psoraleno) que tiene como objetivo potenciar los efectos terapéuticos de esta fuente de radiación.

Consejos para seguir durante la terapia PUVA**1. Antes de la sesión**

- Tomar los comprimidos prescritos unas 2 h antes de la sesión de fototerapia, preferiblemente con un vaso de leche, yogur o alimentos grasos. Es recomendable que el alimento que acompañe al psoraleno sea más o menos constante en su cantidad, para evitar diferencias en la absorción del fármaco.
- Desde el momento en el que toma la medicación y durante al menos las 12 h siguientes, su piel será más sensible a la exposición solar. Por ello, se recomienda evitar la exposición al sol ambiental. En este caso debe emplear gafas de sol y vestidos que cubran las partes expuestas. Las gafas de sol deben poder absorber la radiación ultravioleta, por lo que resulta adecuado comprarlas en una óptica especializada.
- Algunas zonas de su cuerpo resultan en particular sensibles a los efectos secundarios que luego les explicaremos: cara, labios, axilas, mamas (en el caso de las mujeres) y cuello. Cuando no presente lesiones cutáneas en estas zonas puede aplicarse filtro fotoprotector antes de salir de casa para dirigirse hacia la sesión.
- Algunos productos aplicados sobre la piel (vía tópica) pueden interferir con la radiación UVA o dar lugar a efectos adversos. Por ello, evite emplear tratamientos tópicos para su enfermedad de la piel al menos 2 h antes de la sesión. Evite también jabones o lociones para después del afeitado perfumadas, colonias, perfumes o desodorantes el día que va a recibir la sesión.
- Si su médico le ha recomendado aplicarse un aceite sin perfume de forma previa a cada sesión, hágalo en cantidad suficiente pero no excesiva sobre las placas de psoriasis justo antes de entrar en la cabina, en particular en aquellas lesiones de mayor grosor y con escamas blanquecinas.

**2. Saioan bertan**

- Begiak babestu behar dira saio osoan. Horretarako, betaurreko batzuk emango dizkizugu, eta jantzita eduki beharko dituzu. Ez kendu inoiz saioan zehar. Betazaletan lesioak badituzu, galdetu medikuari zer egin behar duzun.
- Gizonezkoa bazara, galtzontzilo beltz batzuekin babestu behar dituzu genitalak. Ahal dela, tanga izan behar da, eta antzekoa erabili behar duzu saio guztietan.

3. Saioaren ondoren eta egun osoan zehar

- Ez jarri eguzki-izpi naturalen edo artifizialen eraginpean, psoralenoa hartu eta hurrengo 8-12 orduetan. Kanpora ateratzen bazara, erabili iragazkia duten betaurrekoak.
- Jarraitu hartzen medikuak agindu dizun fototerapiaren tratamendu osagarri topikoa eta/edo aho bidezkoa.

4. Tratamendu osoan zehar

- Botika berriren bat preskribatzen badizute, jakinarazi fototerapiako unitateko medikuari.
- Tratamenduari buruzko zalantzaren bat baduzu edo albo-ondorioren bat baduzu, jakinarazi fototerapiako unitateko medikuari edo erizainei.

Saia zaitetz programatutako saio guztietara joaten. Ezin bazara joan, jakinaraz ezazu, dosia doitzeko.

Zer albo-ondorio izan ditzaket?

PUVA terapia tratamendu segurua da, profesional esperimintatuek egiten badute. Edonola ere, beste edozein tratamendutan bezala, baliteke albo-ondorioak izatea. Hauek dira ohikoena:

- Urdaileko mina eta goragalea, psoralenoa hartu ondoren. Gogoratu pilulak elikagaiekin hartu behar dituzula; ahal dela, elikagai koipetsuekin. Banatu dosia bi hartualditan (adibidez, 5 konprimatu hartzen badituzu, egin 2 eta 3 konprimatuko multzo bi), eta utzi 15 minutuko tartea. Ondoezak bere horretan jarraitzen badu, galdetu dermatologoari edo unitateko erizainari.
- Larruazala gorritzea eta erremina, azkura edo larruazaleko mina sentitzea. Izan ere, kasu bakoitzean larruazal-motaren araberako protokolo bat aplikatzen den arren, batzuetan, pauta pertsonalizatua behar da. Albo-ondorio hori sumatzen baduzu, kontsultatu medikuari edo erizainei saioaren aurretik.

2. Durante la sesión

- Los ojos deben protegerse durante toda la sesión. Para ello se le proporcionará unas gafas que deberá llevar durante la misma. No se las quite nunca durante la sesión. En el caso de presentar lesiones cutáneas en los párpados, consulte con su médico acerca de la actitud que debe seguir.
- En el caso de ser varón debe protegerse la región genital con un calzoncillo de color negro. Éste deberá ser de forma preferente de tipo tanga y de características similares en todas las sesiones.

3. Después de la sesión y durante el resto del día

- Evite la exposición al sol natural o artificial durante las 8-12 h que siguen a la toma de psoraleno. Si sale al exterior, emplee las gafas con filtro.
- Siga el tratamiento tópico y/o oral complementario a la fototerapia recomendado por su médico.

4. Durante todo el tratamiento.

- Notifique al médico de la unidad de fototerapia cualquier nuevo fármaco que le prescriban.
- Notifique al médico de la unidad de fototerapia o al personal de enfermería cualquier duda o efecto secundario acerca del tratamiento.

Intente acudir a todas las sesiones programadas. En el caso de no poder hacerlo, notifíquelo para que se reajusten las dosis.

¿Qué efectos secundarios puedo tener?

La terapia PUVA es un tratamiento seguro en manos de personal experimentado. Sin embargo, como en cualquier tratamiento, cabe la posibilidad de presentar efectos secundarios. Los más frecuentes son los que siguen:

- Dolor de estómago y náuseas tras la toma del psoraleno. Recuerde tomar las pastillas junto con alimento, preferiblemente graso. Divida las dosis en dos tomas (p. ej., si toma 5 comprimidos, haga 2 grupos de 2 y 3 comprimidos) y sepárelas 15 min. Si la molestia persiste, consulte al dermatólogo o la enfermera de la unidad.
- Enrojecimiento de la piel y sensación de quemazón, picor o dolor cutáneo. Esto se debe a que, aunque se aplica en cada caso un protocolo de tratamiento en función de su tipo de piel, en ocasiones la pauta deberá personalizarse. Si nota este efecto secundario, consulte al médico o personal de enfermería antes de la sesión.



- Larruazala lehortzea. Saioen ondoren, eman krema hidratatzaile ugari. Bainatzeko edo dutxatzeko, gel edo syndet leunak erabiltzea gomendatzen da.
- Pigmentazioa. Udan beltzaran jartzean izan dezakezun pigmentazioaren antzekoa edo handiagoa nabarituko duzu.
- Eguzki naturalarekin gertatzen den bezala, PUVA terapiaren gehiegizko erabilerak fotozahartze-lesioak sorraz ditzake (zimurrak, orbanak) eta baliteke epe luzera larruazaleko minbizia izateko aukerak handitzea ere (urteetan saio asko hartuz gero).
- Tratamenduan zehar beste kontrako ondorioren bat sumatzen baduzu eta uste baduzu tratamenduari lotuta egon litekeela, kontsultatu ezazu.

Zenbat irauten du tratamenduak?

Tratamendu-ziklo oso bakoitzak 15-30 saio ditu. Horrek esan nahi du praktikan astean 2 edo 3 aldiz joan beharko duzula, gutxienez 2 hilabetez. Edonola ere, kasu bakoitzaren arabera, saio gehiago edo gutxiago beharko dira.

Berriz gogorarazten dizugu bilakaera egokia izan dadin ondo bete behar dela tratamendua. Saiotara joaten ez bazara, tratamendua ez da izango hain eraginkorra, eta luzeagoa izango da. Albo-ondorioak izateko arriskua ere handiagoa izango da.

Ez etsi hasieran emaitzak zuk uste baino okerragoak badira; eragin terapeutikoak lehen 8-10 saioen ondoren nabaritzen dira.

- Sequedad cutánea. Emplee crema hidratante de forma abundante después de las sesiones. Se recomienda emplear un gel o Syndet suaves para el baño o la ducha.
- Pigmentación. Notará una pigmentación similar o incluso superior a la que cabe esperar durante el bronceado del verano.
- Como ocurre con el sol natural, un exceso de terapia PUVA puede dar lugar a lesiones de fotoenvejecimiento (arrugas, manchas) e incluso puede incrementar a largo plazo (en el caso de muchas sesiones durante años) la posibilidad de padecer un cáncer de piel.
- Consulte cualquier otro efecto adverso que experimente durante el tratamiento y que considere que pueda relacionarse con el mismo.

¿Cuánto durará el tratamiento?

Cada ciclo completo de tratamiento se prolonga durante una media de 15-30 sesiones, lo que supone, en la práctica, que deberá acudir 2 ó 3 días por semana durante el menos 2 meses. Sin embargo, pueden ser necesarias más o menos sesiones en función de los casos.

De nuevo, le recordamos que para que la evolución sea adecuada se requiere un buen cumplimiento. Las faltas a las sesiones hacen que el tratamiento sea menos eficaz y más prolongado, además de incrementar la probabilidad de padecer efectos secundarios.

No se desanime si al principio los resultados son inferiores a los que esperaba, los efectos terapéuticos no empiezan a notarse hasta las primeras 8-10 sesiones.