

**UVB TERAPIA**

Banda estuko B izpi ultramoreen terapia bat egin behar duzu (UVB-BE). Eguzki-argiek eragin onuragarriak dauzkate zenbait larruzaleko gaixotasunetan; eta hori da tratamendu honen oinarria, alegia; izan ere, UVB izpiak eguzki-erradiazioaren parte bat besterik ez dira.

**UVB-BE terapia egiteko aholkuak****1. Saioaren aurretik**

- Larruzalean ematen diren produktu batzuek –bide topikotik– eragina izan dezakete UVB erradiazioan, edo albo-ondorioak ere eragin ditzakete. Beraz, ahal dela, ez erabili tratamendu topikorik zure larruzaleko gaixotasunean (saioa baino bi ordu arinagotik, gutxienez). Saiatu ez erabiltzen xaboi edo bizarra moztu osteko lozio perfumadunik, koloniarik, perfumerik edo desodoranterik.
- Zure gorputzeko atal batzuk bereziki dira sentikorrek (geroago azalduko dira albo-ondorioak): aurpegia, ezpainak, besapeak, bularrak (emakumezkoen kasuan) eta lepoa. Atal horietan larruzaleko lesiorik izan ezean, fotobabeslea eman dezakezu etxetik irten aurretik.
- Saio bakoitzaren aurretik perfumerik gabeko olio emateko gomendatu badizu medikuak, eman nahikoa, baina ez gehiegi, psoriasis-plaken gainean, kabinara sartzeaz zaudela; eman, bereziki, lesiorik lodienetan eta ezkata zuriak dituztenetan.

**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 beltzak erabiliz babestu genitalak. Ahal dela, tanga izan behar du, eta, saio guztietan, antzekoa erabili behar duzu.

**3. Saioaren ondoren eta egun osoan zehar**

- Tratamendua hartzen ari zaren bitartean, saiatu eguzkipean ez egoten edo, behintzat, gutxi egoten.
- Fototerapiaren osagarritzat, jarraitu hartzen medikuak agindutako tratamendu topikoa eta/edo aho bidezkoa.

**4. Tratamendu osoan zehar**

- Botika berriren bat preskribatzen badizute, jakinarazi fototerapia-unitateko medikuari.
- Tratamenduari buruzko zalantzaren bat baduzu edo albo-ondorioren bat baduzu, jakinarazi fototerapia-unitateko medikuari edo erizainei.
- Tratamenduaren eraginkortasuna betetze-mailari lotuta dago. Saiatu programatutako saio guztietara joaten. Ezin bazara joan, jakinaraz ezazu, dosia doitzeko.

Ud. Va a someterse a terapia con rayos ultravioletas B de banda estrecha (UVB-BE). Este es un tratamiento que se fundamenta en los efectos beneficiosos que sobre algunas enfermedades de la piel tiene la luz del sol ya que, de hecho, los UVB no son más que una parte de la radiación solar.

**Consejos durante la terapia UVB-BE****1. Antes de la sesión**

- Algunos productos aplicados sobre la piel (vía tópica) pueden interferir en la radiación UVB o facilitar el desarrollo de 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.
- 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.
- Si su médico le ha recomendado aplicarse un aceite libre de 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. 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 o modere la exposición al sol natural durante el tratamiento.
- 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.
- La eficacia del tratamiento está relacionada con el cumplimiento. Intente acudir a todas las sesiones programadas. En el caso de no poder hacerlo, notifíquelo para que reajusten las dosis.

**Zer albo-ondorio izan ditzaket?**

UVB-BE terapia tratamendu segurua da, profesional espermentatuek kontrolatzen badute. Edonola ere, beste edozein terapiatan bezala, baliteke albo-ondorioak izatea. Hauek dira ohikoena:

- Larruazala gorritzea eta erremina, azkura edo larruazaleko mina sentitzea. Albo-ondorio hori arina izan ohi da ia beti, eta nahiko maiz gertatzen da lehen saioetan. Izan ere, kasu bakoitzean larruazal-motaren arabeko protokolo bat aplikatzen den arren, batzuetan, pauta pertsonalizatu behar da. Albo-ondorio hori sumatzen baduzu, egin kontsulta medikuari edo erizainei saioaren aurretik.
- Larruazala lehortzea. Saioen ondoren, eman krema hidratatzaile ugari. Bainatzeko edo dutxatzeko, gel edo syndet leunak erabiltzea gomendatzen da.
- Eguzki naturalarekin gertatzen den bezala, UVB-BE terapiaren gehiegizko erabilera fotozahartze-lesioak sorraraz 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 20-30 saio ditu. Horrek esan nahi du praktikan astean 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.

**¿Qué efectos secundarios puedo tener?**

La terapia UVB-BE es un tratamiento seguro si es controlado por personal experimentado. Sin embargo, como en cualquier terapia, cabe la posibilidad de presentar efectos secundarios. Los más frecuentes son los que siguen:

- Enrojecimiento de la piel y sensación de quemazón, picor o dolor cutáneo. Este efecto secundaria, casi siempre leve, ocurre con cierta frecuencia durante las primeras sesiones. Esto es porque, 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.
- 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.
- Como ocurre con el sol natural, un exceso de terapia UVB-BE puede favorecer el desarrollo de lesiones de fotoenvejecimiento (arrugas, manchas) e incluso podría 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 20-30 sesiones, lo que supone, en la práctica, que deberá acudir 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.