

El lupus

El lupus es una enfermedad autoinmune crónica (duradera) en la cual el sistema inmunológico ataca por error al tejido sano. Esto provoca inflamación, que puede afectar varias partes del cuerpo, incluyendo articulaciones, piel, corazón y vasos sanguíneos, riñones, pulmones y hasta el cerebro. Nadie sabe exactamente qué causa el lupus. Los científicos creen que los factores genéticos, ambientales y hormonales interactúan para desencadenarlo. Existen varias clases de lupus, pero el lupus eritematoso sistémico (LES) es la más común y representa el 70% de todos los casos de lupus.

Señales y síntomas de lupus

El lupus afecta a cada persona de manera distinta. Algunos individuos manifiestan síntomas relativamente leves mientras que en otros son más serios e incluso mortales que aparecen súbitamente.

Entre los síntomas más comunes están:

- Dolor, inflamación o rigidez en las articulaciones.
- Erupciones cutáneas en áreas expuestas al sol.
- Fatiga.
- Mayor sensibilidad a la luz solar (fotosensibilidad).
- Úlceras bucales.
- Alopecia (caída del cabello).
- Cefalea (dolor de cabeza).

Muchas personas con lupus también presentan fenómeno de Raynaud, enfermedad que se caracteriza por tornar los dedos de manos y pies de color blanco o azul cuando hace frío, así como síndrome de Sjögren, trastorno que origina sequedad en ojos, boca y vagina. Ciertas personas pueden experimentar dificultad para respirar o dolor severo en el pecho; cambio en el color de la orina; orina espumosa; o hinchazón de piernas.

PUNTOS CLAVES

- **Casi 300,000 individuos en EE.UU tienen lupus.**
- **El 90% de los adultos con lupus son mujeres que fueron diagnosticadas cuando tenían de 15 a 45 años de edad.**
- **Las mujeres afroamericanas son tres veces más susceptibles que las caucásicas a presentar lupus.**

Dígale de inmediato al doctor si tiene alguno de estos síntomas, ya que podrían indicar problemas pulmonares o renales.

Diagnóstico de lupus

Puede ser complicado diagnosticar el lupus porque los síntomas van y vienen y frecuentemente se parecen a los de otras enfermedades. No existe una prueba única para hacer el diagnóstico, pero los análisis clínicos, junto con el historial médico familiar y un examen físico son de gran utilidad. Lo podrían remitir con un reumatólogo, que es el especialista en las enfermedades de las articulaciones, músculos, huesos, y ciertos trastornos del sistema inmunológico. Los análisis de sangre sirven para verificar la función hepática y renal y para confirmar la presencia de anticuerpos antinucleares y otros indicadores de inflamación.

Más información



Sobre lupus

Tome las riendas de la artritis
arthritis.org/espanol

Arthritis Foundation
1-800-283-7800 (gratis)

Tratamiento de lupus

Los objetivos del tratamiento son:

- Detener la inflamación.
- Aliviar los síntomas.
- Prevenir los brotes o episodios agudos en que el dolor, las erupciones cutáneas y la fatiga empeoran.
- Evitar el daño a órganos y posibles futuras complicaciones.
- Mejorar el funcionamiento físico y el bienestar general.

No se conoce la cura para el lupus, pero los síntomas se pueden controlar mediante terapia farmacológica en conjunción con cambios de estilo de vida. Los medicamentos para tratar el lupus tienen dos funciones: aliviar el dolor y retrasar o frenar el avance de la enfermedad. Algunos de los medicamentos empleados son: antipalúdicos, corticosteroides, agentes biológicos y antiinflamatorios no esteroideos.

Los casos avanzados podrían precisar de fármacos inmunosupresores para prevenir lesiones en órganos. Una vez que se ha iniciado el tratamiento, se requerirán periódicamente citas médicas y pruebas de laboratorio para determinar su eficacia y para controlar los efectos adversos.

Además de los medicamentos, le será de ayuda seguir una dieta saludable y balanceada a base de frutas, verduras, cereales integrales, frutos secos y proteínas magras. El ejercicio también es fundamental.

 **ACUTOCUIDADO CRUCIAL**

Autocuidado significa desempeñar un papel activo en su propia salud. Entre estas actividades se cuentan:

- Protegerse de la luz ultravioleta (rayos UV).
- Vigilar de cerca los síntomas y seguir su régimen de medicamentos.
- Consumir una dieta saludable, rica en alimentos antiinflamatorios.
- Hacer al menos 30 min. de actividad física diaria.
- Dejar de fumar.
- Utilizar técnicas de relajación para el manejo del estrés.
- Llevar un equilibrio entre actividad y descanso.
- Atender su salud emocional.

Sin embargo, durante los momentos en que la actividad de la enfermedad sea alta, es importante descansar para disminuir la inflamación y la fatiga.

¿Interfiere el lupus con mi fertilidad?

Frecuentemente el lupus se diagnostica en mujeres en edad de procrear, de modo que el embarazo puede presentar retos especiales en quienes tienen la enfermedad, no obstante, éstos pueden superarse. Ciertos medicamentos podrían interferir con el embarazo. Por esta razón los doctores piden a los pacientes que empleen métodos anticonceptivos cuando los tomen. Hable con su reumatólogo sobre planificación familiar y juntos colaboren para desarrollar un tratamiento adecuado.

¿Se detendrá el lupus en algún momento?

Al igual que en muchos casos de enfermedades autoinmunes, los síntomas del lupus vienen y van.

Empero, la enfermedad puede ser permanente. Algunos individuos con lupus manifiestan una variedad leve, pero experimentan periodos en que el lupus se agudiza, llamados episodios agudos o de exacerbación. Luego, los síntomas mejoran o hasta desaparecen por completo por un tiempo, a lo que se le llama remisión.

¿Qué puedo hacer para protegerme de la fotosensibilidad del lupus?

Más de la mitad de las personas con lupus tienen fotosensibilidad. Evite la exposición al sol. Póngase bloqueador solar con un factor de protección mínimo de 30 y cúbrase con sombrero y ropa con filtro UV aún cuando esté nublado.