



CONOCER MEJOR
EL LUPUS
ERITEMATOSO
SISTÉMICO



En este material podrás conocer mejor el lupus y sus causas, así como algunos consejos útiles que te ayudarán a comprender y gestionar mejor la enfermedad.

¿Qué es el LUPUS?

El Lupus es una enfermedad inflamatoria crónica, no contagiosa del sistema inmunitario que afecta y ataca a las células y tejidos sanos. Cuando hay una enfermedad autoinmune, el sistema inmunitario está fuera de control y el cuerpo comienza a atacar a sus propias células.

En el Lupus, el organismo crea anticuerpos que aparecen en el torrente sanguíneo causando inflamación y dañando los propios tejidos.

¿Cuáles son sus causas?

Se desconoce la causa o causas del Lupus.

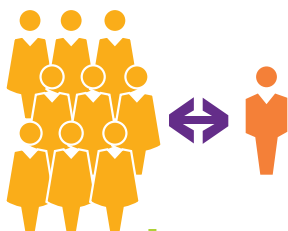
Las investigaciones demuestran que los factores genéticos juegan un papel importante, pero los genes por sí mismos no determinan quién padece Lupus.

Probablemente existen otros factores que favorecen la aparición de la enfermedad, entre los que se encuentran factores hormonales, infecciosos y medioambientales (exposición al sol, medicamentos, estrés...).

¿Es frecuente?

El Lupus puede aparecer a cualquier edad: en niños, adultos y ancianos, aunque en la mayoría de los casos aparece entre los 17 y 35 años.

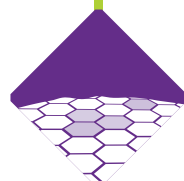
En España, se estima que 9 de cada 10.000 habitantes padece Lupus, de esta población el 90% son mujeres.



Tipos de LUPUS

Existen cuatro tipos de Lupus:

- ◆ **Lupus Eritematoso Cutáneo (LEC).** Solo afecta a la piel. Existen varios tipos de Lupus eritematoso cutáneo:
 - ◆ LE Cutáneo Crónico (LECC), que a veces es llamado también Discoide.
 - ◆ LE Cutáneo Subagudo (LECS).
 - ◆ LE Cutáneo Agudo (LECA).
- ◆ **Lupus Eritematoso Sistémico (LES).** Ataca a muchos órganos y sistemas en el cuerpo, como la piel, articulaciones, pulmones, sangre, vasos sanguíneos, corazón, riñones, hígado, cerebro y sistema nervioso.
- ◆ **Lupus Inducido por Fármacos (LIF).** Puede desarrollarse después de la toma de ciertos medicamentos. Los síntomas desaparecen en pocas semanas o meses al interrumpir el tratamiento.
- ◆ **Lupus Neonatal (LN).** Es una afectación rara en el feto y recién nacido. No es lo mismo que el LES.



¿Cuáles son sus síntomas?

Síntomas de afectación orgánica o sistémica

Los más frecuentes son:

- ◆ **Artritis** (inflamación de las articulaciones) y **artralgias** (dolor articular).
- ◆ **Afectación de piel y mucosas.** Las lesiones en la piel aparecen en cualquier parte del cuerpo y habitualmente no producen molestias. Es frecuente la alopecia (caída del cabello) cuando la enfermedad está activa. Cuando el paciente es tratado y la enfermedad mejora, el pelo vuelve a crecer de nuevo.
- ◆ **Enfermedad renal.** El riñón sufre con frecuencia en el Lupus, pero puede ser de forma muy leve. La lesión más frecuente es la inflamación (nefritis). Lo más importante que debe tener en cuenta es que en la inmensa mayoría estas alteraciones no originan ninguna molestia. Por eso es importante realizar controles periódicos.
- ◆ **Manifestaciones neuropsiquiátricas.** Es prácticamente imposible saber a ciencia cierta con qué frecuencia el cerebro se ve afectado por el Lupus, porque síntomas como el dolor de cabeza, depresiones o situaciones de hiperactividad, son muy frecuentes en la población general y pueden deberse tanto a una leve inflamación cerebral causada por el Lupus como a otras muchas circunstancias.

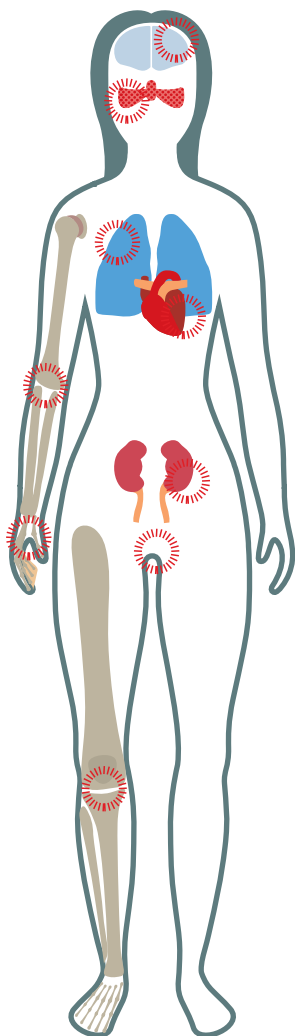
Síntomas generales

En la mayoría de los pacientes están presentes estos síntomas:

- ◆ **Fiebre**
- ◆ **Cansancio**
- ◆ **Pérdida de peso**



Reconocer las señales de alerta antes de que se produzca el brote, te podrá ayudar a prevenirlo o conseguir que los síntomas resulten menos intensos.



- ◆ **Manifestaciones pulmonares y cardíacas.** Cuando el Lupus inflama estos órganos lo hace sobre todo en las membranas de revestimiento del corazón (el pericardio) y de los pulmones (la pleura), lo que se conoce como pericarditis y pleuritis. En general, no suelen plantear problemas importantes y responden bien a tratamientos médicos sencillos.
- ◆ **Síndrome antifosfolípido.** Esta enfermedad puede aparecer aislada o asociarse al Lupus. En ella se producen unos anticuerpos especiales relacionados con problemas en la coagulación (trombosis) y abortos de repetición.

Visita a tu médico ante la aparición de síntomas como: agotamiento, dolor, lesiones en la piel, fiebre, hinchazón de articulaciones o pies, mareo...



Método anticonceptivo

El control de la natalidad es esencial cuando la enfermedad está activa.

Cada usuaria de anticoncepción requiere un abordaje individualizado, ya que deben tenerse en cuenta distintos factores como: la eficacia del método, sus preferencias y los efectos adversos.



Si estás pensando iniciar medidas anticonceptivas o en quedarte embarazada, no dudes en consultarlo con tu médico, que te ayudará a buscar el mejor método anticonceptivo o a planificar tu embarazo.

¿Me puedo quedar embarazada?

No existe una razón absoluta por la que una mujer con Lupus no pueda quedarse embarazada, siempre que la enfermedad esté inactiva y no exista una afectación moderada o severa de algún órgano.

Aunque el embarazo en las mujeres con Lupus se considera de alto riesgo, la mayoría de las gestantes tienen embarazos sin complicaciones.



Algunas recomendaciones generales

Protección solar

Los pacientes con Lupus tienen una piel muy sensible a los rayos ultravioletas (fotosensibilidad). Esto no quiere decir que todos los pacientes con Lupus sufran por esta causa, pero se recomienda a todos protegerse del sol utilizando cremas con protección solar.



Alimentación

No existe una dieta específica para el Lupus pero se recomienda seguir una dieta baja en grasas, rica en fibra y pobre en sodio y azúcares refinados.

Si consume alcohol, hágalo con moderación y consulte a su médico si existe alguna interacción con su tratamiento habitual.



Ejercicio

Cuando los síntomas no son muy pronunciados se aconseja ejercicio aeróbico moderado y regular. Durante un brote es esencial descansar lo suficiente y aprender a controlar la fatiga.

Lupus y trabajo

Algunas personas con Lupus podrán trabajar a jornada completa sin ningún problema, mientras que otras tendrán que reducir su horario a media jornada y algunas incluso, no podrán mantener su actividad laboral. Eso depende enteramente del grado de severidad de la enfermedad. A veces, son necesarias las bajas laborales y si el Lupus es incapacitante, se podría solicitar la invalidez.



Objetivos del tratamiento

Debido a que el Lupus puede afectar a diferentes órganos del cuerpo, que varían según el paciente, el tratamiento será personalizado.

Los grandes OBJETIVOS del tratamiento del Lupus se pueden dividir en cinco:

- 1.** Controlar los síntomas lo antes posible
- 2.** Reducir los brotes
- 3.** Evitar el daño irreversible de los órganos
- 4.** Reducir el riesgo de complicaciones asociadas a la enfermedad
- 5.** Reducir el riesgo de efectos secundarios de los medicamentos



Recuerda seguir los consejos de tu médico y no olvides preguntarle tus dudas con claridad, porque él es quien mejor conoce tu situación para resolverlas.

Tomar la medicación es imprescindible para controlar adecuadamente la enfermedad. Debes cumplir con la pauta fijada por tu médico y no realizar cambios sin consultarle, porque pueden afectar negativamente al control y la evolución de la enfermedad.

Esta información no sustituye a la proporcionada por su médico.