

Entre 161,000 y 322,000

Aproximadamente entre 161,000 y 322,000 personas en los Estados Unidos tienen lupus y hay numerosos recursos disponibles para cada una de ellas.¹

Obtenga los datos sobre el Lupus Eritematoso Sistémico (LES)



El Lupus es una **enfermedad autoinmunitaria** en la que el sistema inmunitario ataca las células sanas por error. El Lupus puede afectar las articulaciones, la piel, el cerebro, los pulmones, los riñones, el corazón y los vasos sanguíneos. La causa exacta del lupus se desconoce, pero las investigaciones sugieren que los factores ambientales y los antecedentes familiares pueden desempeñar un rol.²

Signos y Síntomas del Lupus

No hay dos casos de lupus que sean iguales y el lupus puede afectar a las personas de manera diferente. Los signos y síntomas también pueden cambiar con el tiempo.³ A continuación se mencionan algunos signos y síntomas frecuentes del lupus:



FATIGA (SENSACIÓN DE CANSANCIO)

Entre el 50 y el 90 % de las personas con lupus identifica la fatiga como un síntoma principal⁴



FIEBRE

Episodios de fiebre inexplicable (más de 100 °F)⁴



ARTICULACIONES HINCHADAS, CALIENTES O CON DOLOR A LA PALPACIÓN

Hasta un 90 % de las personas con lupus experimentan inflamación o hinchazón de las articulaciones⁴



ERITEMA MALAR

Aproximadamente el 30 % de las personas con lupus experimentan eritema malar, que cubre el puente de la nariz⁵



PÉRDIDA DEL CABELLO

Algunas personas con lupus experimentan pérdida o afinamiento del cabello⁶

Exacerbaciones del Lupus

Cuando los síntomas aparecen repentinamente, esto puede denominarse una "exacerbación". Las exacerbaciones se pueden caracterizar por un único síntoma o cualquier grupo de síntomas.³

¿Qué es lo que causa una exacerbación?

Las exacerbaciones del lupus pueden desencadenarse por factores ambientales. Estos factores pueden incluir: el estrés, la exposición a la luz solar, el clima/los cambios de temperatura, las infecciones y la exposición a los productos químicos que contienen los artículos de limpieza del hogar.³

Qué hacer cuando ocurre una exacerbación:

Cuando se produce una exacerbación, se alienta a la persona afectada a consultar a su médico para determinar si hay que tomar medidas inmediatas.

Es posible que enfrentemos muchas derrotas, pero no debemos ser derrotados.

Maya Angelou



Referencias: 1. Helmick CG, Felson DT, Lawrence RC, et al. Estimates of the prevalence of arthritis and other rheumatic conditions in the United States. *Arthritis Rheum.* 2008;58 (1):15-25. 2. About Lupus. Lupus Research Alliance website. <https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/what-is-lupus/about-lupus/>. Accessed October 18, 2018. 3. Squance ML, Reeves GE, Bridgman H. The lived experience of lupus flares: features, triggers, and management in an Australian female cohort. *International Journal of Chronic Diseases.* 2014;1-12. 4. Symptoms. Lupus Research Alliance website. <https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/what-is-lupus/symptoms/>. Accessed October 18, 2018. 5. Cervera R, Khamashta MA, Font J, et al. Morbidity and mortality in systemic lupus erythematosus during a 10-year period. *Medicine.* 2003;82 (5):299-308. 6. Chang-Miller, A. Can lupus cause hair loss? Mayo Clinic website. <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/lupus/expert-answers/lupus/faq-20058400>. Published September 18, 2018. Accessed March 15, 2019.



Tratamiento del lupus y las exacerbaciones del lupus

En general, el lupus es tratado por un equipo de médicos dirigido por un reumatólogo. Un reumatólogo se especializa en la artritis y otras enfermedades inflamatorias.⁷

No hay cura para el lupus, pero ciertos tratamientos pueden reducir los síntomas y evitar el daño permanente al cuerpo.

El tratamiento para el lupus es diferente para cada persona. Las personas deben consultar a su médico para determinar un plan de tratamiento que sea adecuado para ellas.²

Objetivos del tratamiento para el Lupus

Es importante comprender los objetivos de su plan de tratamiento individualizado para el lupus. Identificar y hacer un seguimiento de los objetivos de tratamiento es un primer paso clave. Las personas deben analizar sus objetivos de tratamiento con su médico. Algunos objetivos de tratamiento para el lupus pueden incluir:⁸

- Reducir la inflamación
- Evitar más daño o daño permanente
- Manejar los síntomas

El autocuidado y el Lupus

En ocasiones, sobrellevar el lupus puede ser abrumador; por lo tanto, es importante mantener una actitud positiva. Practicar un autocuidado adecuado puede ayudar y es importante para su bienestar físico y mental. Algunas ideas para el autocuidado pueden incluir:⁹

- ◆ Permanecer conectado con amigos o familiares
- ◆ Participar en actividades que disfrute
- ◆ Buscar entretenimiento divertido y alentador
- ◆ Hacerse tiempo para el esparcimiento (p. ej., leer un libro, ir al spa, escuchar un podcast)
- ◆ Cultivar un pasatiempo
- ◆ Buscar serenidad a través de la meditación y/o la oración
- ◆ Alimentarse de manera saludable
- ◆ Trabajar con su proveedor de atención médica para desarrollar un programa de ejercicio que sea adecuado para usted

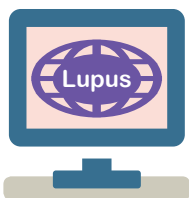
No estás obligado a ganar. Estás obligado a continuar intentando hacer lo mejor que puedas cada día.

Marian Wright Edelman



Más información, apoyo y recursos educativos

Esta lista incluye organizaciones y sitios web útiles que proporcionan información acerca del lupus, grupos de apoyo y otros recursos.



- ◆ **Lupus and Allies Diseases Association (LADA)**
www.ladainc.org
- ◆ **Lupus Research Alliance (LRA)**
www.lupusresearch.org
- ◆ **Lupus Foundation of America (LFA)**
www.lupus.org
- ◆ **CDC Website - Lupus Information**
www.cdc.gov/lupus/facts/detailed.html

Referencias: 7. Glossary: Rheumatologist. Lupus Research Alliance website. <https://www.lupusresearch.org/understanding-lupus/what-is-lupus/symptoms/>. Accessed October 18, 2018.
8. Finding the Treatment Approach for You. Lupus Foundation of America website. <https://www.lupus.org/resources/finding-the-treatment-approach-for-you>. Accessed March 26, 2019.
9. Self-Care for Autoimmune Disease Patients. American Autoimmune website. <https://www.aarda.org/self-care/>. Published September, 2018. Accessed March 15, 2019.