

Lupus Eritematoso Sistémico: 10 Consejos de Salud

Dr. Luis M. Vilá

Director, División de Reumatología, Alergia e Inmunología
Universidad de Puerto Rico, Recinto de Ciencias Médicas

El lupus eritematoso sistémico (LES) es una enfermedad crónica que puede afectar cualquier órgano o sistema en el paciente. Usualmente, ocurre en mujeres jóvenes, entre las edades de 20 a 40 años, y es más frecuente en los estadounidenses de raza negra y en algunos grupos hispanos, incluyendo los puertorriqueños. LES es una condición autoinmune, es decir, el sistema inmunológico, cuya función principal es defendernos de infecciones, ataca al propio organismo. Es por esta razón que se utilizan medicamentos que modulen (inmunomoduladores, ej. hidroxicloroquina) o supriman (inmunosupresores, ej. corticoesteroides, micofenolato mofetil, azatioprina y ciclofosfamida) el sistema inmunológico para disminuir la inflamación en los tejidos afectados. Además de estos medicamentos, hay varias recomendaciones que los pacientes de lupus deben seguir para mantener controlada su condición. A continuación un resumen de las mismas:

1. Limitar la exposición a la luz solar

La exposición a la luz ultravioleta, ya sea de la luz solar o de fuentes artificiales de luz, puede inducir o agravar las manifestaciones cutáneas del LES, pero también puede activar o empeorar otros síntomas como, por ejemplo, el cansancio y la artritis. Por lo tanto, se debe evitar la exposición prolongada al sol, sobre todo durante el horario de 10:00 AM a 3:00 PM. El uso diario de bloqueador solar (SPF \geq 15) y de ropa que proteja el cuerpo (ej. sombrero, camisa de manga larga) son recomendables.

2. Medicamentos y suplementos que deben evitarse

Antibióticos que contengan sulfá como el Septra se han asociado con una reactivación del lupus. También se deben evitar los antiinflamatorios no esteroideos (pida una lista a su médico o farmacéutico) en aquellos pacientes que sufren de esofagitis, gastritis, úlceras gástricas o duodenales, o que tengan afectados sus riñones o hígado, pues pueden agravar estas condiciones. Finalmente, los suplementos naturales y herbáceos no son recomendados pues algunos de éstos pueden activar el lupus o interactuar con los medicamentos recetados.

3. Evitar los hábitos peligrosos a la salud

Además del daño que el cigarrillo causa a la salud, el mismo evita que el tratamiento de hidroxicloroquina sea efectivo. También, el alcohol en exceso puede empeorar la condición.

4. Nutrición y control del peso

El paciente de LES debe tener una dieta balanceada y baja en grasas saturadas, azúcares refinadas y sal. Debe consumir más frutas, vegetales y granos y ser moderado en la ingesta de proteínas. Si tiene una dieta balanceada no tiene que consumir suplementos de vitaminas.

5. Ejercicio

El ejercicio no solo mejora el sistema cardiovascular, tonifica los músculos y ayuda a la vitalidad física y mental sino también ayuda a regular el sistema inmunológico; por lo tanto, ayuda a controlar el lupus. Debe realizarse por lo menos 3 veces en semana por un periodo de 30 minutos o más, combinando ejercicios aeróbicos (ej. caminar, bicicleta, natación) y de resistencia (ej. pesas, bandas).

6. Controlar los factores de riesgo de enfermedad cardiovascular

Los pacientes de lupus son más propensos a padecer de enfermedad cardiovascular. Por lo tanto, deben mantener bajo control otros factores de riesgo para la misma como lo son la hipertensión arterial, diabetes, hipercolesteronemia, e hipertrigliceridemia, entre otras condiciones.

7. Síndrome antifosfolípido

El síndrome antifosfolípido ocurre con relativa frecuencia en los pacientes de lupus. Esta condición se caracteriza por la formación de coágulos en las venas o arterias y la presencia de unos anticuerpos llamados antifosfolípidos. Esta condición se trata con anticoagulantes. Las mujeres con el síndrome antifosfolípido o anticuerpos antifosfolípidos no pueden usar pastillas anticonceptivas o reemplazo hormonal con estrógeno pues éstos también pueden causar coágulos. Además, debe consultar con su médico previo a una cirugía o procedimiento dental para hacer ajustes con el tratamiento anticoagulante.

8. Vacunas

Las vacunas de neumococo e influenza deben estar al día para prevenir dichas infecciones. Por otro lado, si el paciente de lupus está inmunosuprimido o recibiendo medicamentos inmunosupresores o prednisona en dosis mayor a 20 mg diarios, no debe recibir vacunas vivas (ej. papera, sarampión alemán, polio, rubéola, varicela y herpes zoster) ni tampoco estar tener contacto cercano con personas que hayan recibido dichas vacunas.

9. Pruebas de cernimiento de cáncer

Los pacientes de lupus tienen un riesgo mayor de padecer de cáncer que la población general. Por lo tanto, deben realizarse pruebas de cernimiento de cáncer según indicadas para la edad y el sexo (ej. examen pélvico, mamografía, colonoscopia, examen de la próstata).

10. Precauciones generales

Los pacientes de LES no deben dejar de tomar los corticoesteroides e inmunosupresores, ni alterar la dosis de éstos sin consultar con su médico. Hacerlo podría causar una reactivación o empeoramiento de la enfermedad. Si desarrolla fiebre, síntomas de infección o de actividad del lupus debe notificar a su médico inmediatamente. Debido a que los pacientes de lupus pueden estar inmunosuprimidos, las infecciones son más comunes y severas; por tanto, deben tratarse lo antes posible.

Siempre busque apoyo en sus familiares, amigos y vecinos. Consulte con su reumatólogo cualquier pregunta o duda. Una comunicación efectiva y sincera con su reumatólogo es esencial para establecer un buen plan de salud.