

“La Salud Mental del Paciente de Lupus: Esencial para Una Mejor Calidad de Vida ”

**Por: Vilmania Mambru Tavares, PsyD
Directora del Programa de Psicología
Universidad Ana G. Méndez (Recinto de Cupey)
Vocal y Miembro de la Junta Directiva
Fundación de Enfermedades Reumáticas
FER**

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el origen de lo que hoy día conocemos como Lupus no se ha esclarecido, pero se denomina como una enfermedad autoinmune que presenta múltiples factores que influyen en el desarrollo patológico. La página electrónica Lupus Foundation of America, estima que 1.5 millones de estadounidenses y al menos cinco millones de personas alrededor del mundo padece de algún tipo de lupus. Aclara que el 9 de cada 10 personas que viven con lupus son mujeres. 1 de cada 3 pacientes que padece de lupus padece de múltiples enfermedades autoinmunes, las cuales en su mayoría han sido desarrolladas entre los 15 a 44 años de edad. El Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas de la piel en sus publicaciones aclaran que las mujeres (afroamericanas e hispanas), son más propensas a padecer de las formas más graves de lupus.

Existen cuatro tipos principales de lupus:

1. Lupus eritematoso sistémico
2. Lupus eritematoso cutáneo
3. Lupus inducido por medicamentos
4. Lupus neonatal

Lupus y Salud Mental

A pesar de que la literatura reporta que entre 15-60 % de los pacientes que padecen de alguna enfermedad crónica, podría estar padeciendo a la misma vez, de algún trastorno de salud mental como resultado de ambas condiciones.

Según el American College of Rheumatology (ACR), los síndromes neuropsiquiátricos asociados a la enfermedad comprenden 19 entidades. Existen 12 que afectan el sistema nervioso central (SNC), de ellos 5 se consideran difusos (alteración cognitiva, psicosis, estado de confusión agudo, trastornos del ánimo y ansiedad).

La literatura reporta que los fármacos mas conocidos por causar síntomas similares a los de lupus con compromiso del SNC son:

- **Fármacos anti inflamatorios no esteroides (AINEs)**- pueden causar dolor de cabeza, mareos, confusión mental y raramente, síntomas de la meningitis.
- **Medicamentos antimaláricos**- en dosis demasiado altas (que normalmente no se usan para tratar lupus), pueden causar comportamiento maniaco, convulsiones y psicosis.
- **Corticosteroides**- pueden causar agitación, confusión, cambios de estado de ánimo, psicosis y depresión.
- **Medicamentos anti-hipertensivos**- pueden causar depresión o pérdida de interés en la actividad sexual.

Sin embargo, con un buen tratamiento psiquiátrico y psicológico la prognosis del paciente de lupus será buena y también. mejorará su calidad de vida.

Algunos estudios demuestran que la adherencia no se logra en algunos casos y que esto se debe a varias razones:

- Dificultad para aceptar la enfermedad y la creencia por partes de los pacientes de que el tratamiento no es necesario
- Miedo a los efectos adversos de los fármacos
- Dificultades para obtener los medicamentos
- Pobre o escasa comunicación entre el médico y el paciente.

El concepto de adherencia a tratamiento se refiere al cumplimiento de las recomendaciones del médico sobre cómo ingerir sus medicamentos, los cambios que el paciente necesita hacer para mejorar (incluyendo dietas y ejercicios). Los tratamientos existentes para esta condición son de alta complejidad, por lo cual requieren que sean llevados tal y como lo recomienda el médico. Sin embargo, la literatura reporta que medicamentos como los corticosteroides por ejemplo, pueden ocasionarle secuelas de salud mental, tales como depresión clínica, por lo cual abandonan su tratamiento.

Así que, una vez que el paciente padece de algún trastorno neuropsiquiátrico como secuelas de su padecimiento, se reduce la posibilidad del cumplimiento terapéutico, lo cual podría ocasionar un brote de la enfermedad, y por ende afectar su calidad de vida.

Los indicadores depresivos que pueden presentar los pacientes son los siguientes:

- Desesperanza e indefensión
- Tristeza

- Llantos
- Insomnio, no duerme o duerme en exceso
- Cambios en el apetito (pérdida o aumento de peso)
- Sentimientos de inseguridad, ansioso o irritable
- Sentimientos de culpa o arrepentimiento
- Baja autoestima o sentimientos de falta de valor
- Inhabilidad para concentrarse o dificultad para pensar
- Disminución de la memoria
- Dificultad para tomar decisiones
- Falta de interés en las actividades que antes disfrutaba
- Falta de energía
- Función mental lenta o nublada
- Poco interés en la actividad sexual
- Pensamientos recurrentes de la muerte o el suicidio

La Neblina Lúpica o Disfunción Cognitiva en Pacientes con Lupus

La página del National Resources Center on Lupus reporta que una de las afecciones que puede presentar el paciente de lupus debido a la afección del sistema nervioso central es la Neblina Lúpica o Disfunción Cognitiva. Esta ocurre en la mitad de las personas con lupus, quienes relatan sentimientos de confusión, fatiga, pérdida de memoria, y dificultad para expresar sus pensamientos. Este grupo de síntomas es denominado disfunción cognitiva, aunque muchas personas lo llaman neblina lúpica.

Se desconoce la causa por las cuales ocurren estos síntomas, por lo cual el paciente puede frustrarse al tener que vivir con una disfunción cognitiva.

Recomendaciones finales para el buen manejo de la condición:

1. **Busque información sobre todo lo relacionado a su enfermedad en fuentes confiables:** eduquese sobre el impacto del lupus en la salud general de los pacientes.
2. **Tenga buena disposición hacia el tratamiento propuesto por su médico y apodérese de su salud:** lea todas las recomendaciones ofrecidas por su medico sobre el uso, manejo y dosis de sus medicamentos.
3. **Vaya a su ritmo y no al del otro:** No trate de imitar la forma en que otra persona maneja su tratamiento, ya que lo que le funciona a otro, no necesariamente le funcionará a usted.
4. **Duerma lo suficiente:** es importante que durante los brotes de la condición procure descansar lo más que pueda. Tome siestas pequeñas, de modo que pueda ir mejorando en los síntomas poco a poco. No se desespere.
5. **Mantenga una buena alimentación:** lleve una dieta saludable y equilibrada. En caso de que su apetito se ve afectado, comuníquese con su medico, quien

posiblemente le recomendará suplementos vitamínicos o le referirá a un nutricionista.

6. **Practique ejercicios de bajo impacto:** estos ejercicios deben de ser llevados a cabo una vez se sienta apto para hacerlo, y deben de ser de bajo impacto. Si no puede hacerlos parado, puede hacerlos sentado en una silla.
7. **Protéjase del sol-** si necesita salir a alguna gestión mientras esté con la condición en brote, utilice filtros solares y fotoprotectores. Use sombreros y prendas que cubran los brazos, piernas y pecho. Evite las luces fluorescentes.
8. **Dialogue con amigos o familiares:** explíqueles en qué consiste la enfermedad y los síntomas comunes de esta. Mantenga una red de amigos, quienes de seguro le ayudarán a sentirse mejor al conversar. Participe en las reuniones familiares. Conversar y/o compartir historias felices con la familia tiene un efecto sanador.
9. **Pínte su cara de colores- dígame adiós al estrés y a la tristeza:** es posible que el lupus le cambie el estado de ánimo (que le haga sentirse triste, deprimido o enojado). Déle tiempo al cuerpo, cójalo con calma. Practique la meditación, relajación o yoga, ya que les ayudan a reducir las sensaciones incómodas que está sintiendo su cuerpo.
10. **Conectese con algún grupo de apoyo o alguna asociación de la condición:** Estas cuentan con personal capacitado en la condición, quienes estarán yuda listos para asistirte.
11. **Maneje su concentración y mejore su función cognitiva:** utilice habilidades de afrontamiento, tales como juegos, biofeedback, haga uso de calendarios y balancee sus actividades.
12. **Visite a su profesional de salud mental:** Busque ayuda. Un profesional de la conducta humana adiestrado puede ayudarle a entender sus sentimientos, su enfermedad, y sus relaciones. También puede ayudarle a enfrentar el estrés de forma eficaz.