



Puntos importantes sobre el lupus

- El lupus eritematoso sistémico es una enfermedad autoinmunitaria crónica (de larga duración) y que puede afectar muchas partes del cuerpo.
- A cualquier persona le puede dar lupus, pero es más probable que esta enfermedad les dé a las mujeres que a los hombres. El lupus ocurre con más frecuencia en los afroamericanos y en las personas de ascendencia indígena americana y asiática que en los blancos.
- Ciertos factores pueden activar el sistema inmunitario y causar la enfermedad.
- Los síntomas del lupus varían en cada persona y puede ser desde leves hasta graves. Puede haber momentos en los que está enfermo (brotes) y períodos en que está bien (remisión).
- El lupus no tiene cura. Sin embargo, los tratamientos han mejorado y ahora los médicos tienen más formas de controlar la enfermedad.
- Por lo general, la mayoría de los pacientes en los que la enfermedad es leve o está en remisión pueden participar en las mismas actividades que hacían antes de que se les diagnosticara la enfermedad.

¿Qué es?

¿Qué es el lupus eritematoso sistémico (lupus)?

El lupus eritematoso sistémico es una [enfermedad autoinmunitaria](#) crónica (de larga duración) y que puede afectar muchas partes del cuerpo, tales como:

- la piel
- las articulaciones
- el corazón
- los pulmones
- los riñones
- el cerebro.

El lupus ocurre cuando el sistema inmunitario, que normalmente ayuda a proteger al cuerpo contra infecciones y enfermedades, ataca sus propios tejidos. Este ataque causa inflamación y, en algunos casos, daño permanente de los tejidos.

Si usted tiene lupus, puede haber momentos en los que está enfermo (brotes) y períodos en que está bien (remisión). Los brotes de lupus pueden ser leves o graves y no siguen ningún patrón. Sin embargo, muchas personas con lupus pueden controlar la enfermedad con tratamiento.

¿A quién le puede dar?

¿A quién le puede dar lupus eritematoso sistémico (lupus)?

A cualquier persona le puede dar lupus, pero es más probable que esta enfermedad les dé a las mujeres que los hombres. La mayoría de las veces, el lupus ocurre en personas que tienen entre 15 y 45 años de edad.

El lupus ocurre con más frecuencia en los afroamericanos y en las personas de ascendencia indígena americana y asiática que en los blancos. Si tiene un familiar con lupus u otra enfermedad autoinmunitaria, es más probable que usted lo llegue a tener.

¿Cuáles son los síntomas?

¿Cuáles son los síntomas del lupus eritematoso sistémico (lupus)?

Los síntomas del lupus varían en cada persona que tiene la enfermedad. Los síntomas pueden:

- ser leves o más graves
- afectar un área del cuerpo
- afectar muchas áreas del cuerpo
- aparecer y desaparecer
- cambiar con el tiempo.

Algunos síntomas ocurren cuando la enfermedad ocasiona inflamación en los órganos. Los síntomas del lupus pueden incluir:

- [artritis](#), que causa articulaciones dolorosas e inflamadas y rigidez en las mañanas
- fiebre
- cansancio frecuente (fatiga)
- sarpullido

- pérdida de cabello
- llagas en la nariz y la boca, que por lo general no causan dolor
- cambio de color en los dedos de las manos y los pies (azul violeta, blanco o rojo) causado por el frío y el estrés ([fenómeno de Raynaud](#))
- glándulas inflamadas
- hinchazón en las piernas o alrededor de los ojos
- dolor al respirar profundamente o al acostarse
- dolores de cabeza, mareos, depresión, confusión o convulsiones
- dolor de estómago.

En algunas personas con lupus, la inflamación puede provocar otros problemas en los riñones, el corazón o los pulmones.

¿Cuáles son las causas?

¿Cuáles son las causas del lupus eritematoso sistémico (lupus)?

Nadie sabe qué causa el lupus. Ciertos factores pueden activar el sistema inmunitario y causar la enfermedad. Estos factores incluyen:

- los genes
- el medio ambiente (como la exposición a infecciones virales, la luz solar, ciertos medicamentos y fumar)
- otras influencias relacionadas con el sistema inmunitario.

¿Hay alguna prueba?

¿Hay alguna prueba para el lupus eritematoso sistémico (lupus)?

Al momento, no existe una prueba única para determinar si tiene lupus. El lupus puede ser difícil de diagnosticar porque tiene muchos síntomas que aparecen y desaparecen. Además, sus síntomas pueden ser los mismos que los de otros trastornos o enfermedades. Cuando hable con su médico, asegúrese de informarle sobre los síntomas que ya no tiene. El diagnóstico de lupus puede incluir:

- su historial médico, sus antecedentes familiares y sus síntomas
- un examen físico completo
- análisis de sangre y orina
- una biopsia de la piel o del riñón que se hace tomando una pequeña muestra de tejido para observarla bajo un microscopio.

¿Cómo se trata?

¿Cómo se trata el lupus eritematoso sistémico (lupus)?

Los objetivos del tratamiento para el lupus son:

- controlar los síntomas
- evitar los brotes y, si es posible, lograr una remisión completa de la enfermedad
- prevenir o retrasar daños a los órganos
- mejorar la calidad de vida

El lupus es una enfermedad crónica (de larga duración) que no tiene cura. Sin embargo, los tratamientos han mejorado mucho y ahora los médicos tienen más formas de controlar la enfermedad.

Los tratamientos del lupus pueden incluir:

- Medicamentos, como:
 - medicamentos antiinflamatorios para ayudar a tratar el dolor o la fiebre
 - medicamentos antipalúdicos, que se usan para prevenir y tratar la malaria, y que sirven para tratar la fatiga, el dolor en las articulaciones, las erupciones cutáneas y la inflamación de los pulmones causada por el lupus
 - corticoesteroides para ayudar a disminuir la inflamación en el cuerpo
 - inmunodepresores para ayudar a frenar el sistema inmunitario hiperactivo
 - ciertos medicamentos biológicos.
- Terapias alternativas y complementarias, como dietas especiales, suplementos y acupuntura, pero las investigaciones no han demostrado si ayudan a tratar el lupus.

¿Quién lo puede tratar?

¿Quién puede tratar el lupus eritematoso sistémico (lupus)?

Si tiene lupus, es posible que consulte a varios tipos de médicos, entre ellos:

- reumatólogos, que tratan enfermedades reumáticas como la artritis y otros trastornos inflamatorios o autoinmunitarios
- inmunólogos clínicos, especializados en trastornos del sistema inmunitario.
- proveedores de atención primaria, como un médico de cabecera o un especialista en medicina interna

- profesionales de salud mental, que brindan asesoramiento y tratan trastornos de salud mental, como depresión y ansiedad
- nefrólogos, que tratan las enfermedades de los riñones
- cardiólogos, que se especializan en el tratamiento de enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos
- hematólogos, que se especializan en trastornos sanguíneos
- endocrinólogos, que tratan problemas relacionados con las glándulas y las hormonas
- dermatólogos, que tratan problemas de la piel
- neumólogos, que tratan problemas de los pulmones
- neurólogos, que tratan trastornos y enfermedades de la columna vertebral, el cerebro y los nervios.

Cómo adaptarse

Cómo adaptarse al lupus eritematoso sistémico (lupus)

Puede ser difícil vivir con lupus, pero es importante tener una actitud positiva. Usted puede hacer varias cosas para adaptarse a vivir con lupus:

- Aprenda a reconocer las señales de advertencia de un brote para que su médico y usted puedan tomar medidas para reducirlos o prevenirlos. Estas señales de advertencia incluyen:
 - mayor cansancio
 - hinchazón de las articulaciones
 - dolor
 - sarpullido
 - fiebre
 - dolor de estómago
 - dolor de cabeza.
- Coma una dieta rica en frutas, vegetales y granos integrales.
- Haga ejercicios para mantenerse físicamente fuerte; sin embargo, hable con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Protéjase del sol. Use un sombrero o camisas de manga larga y póngase protector solar cada vez que salga.
- Póngase en contacto con grupos de apoyo comunitarios o en línea.
- Hable con su familia y amigos sobre la enfermedad, para ayudarlos a comprender el lupus.
- Pida ayuda cuando la necesite.
- Pase tiempo haciendo actividades que disfrute.

- Disminuya el nivel de estrés. Intente meditar, leer o respirar profundo.

Por lo general, la mayoría de las personas que tienen síntomas leves o cuyo lupus está en remisión pueden participar en las mismas actividades que hacían antes de que se les diagnosticara la enfermedad.

El embarazo y los anticonceptivos en las mujeres con lupus

La mayoría de las mujeres con lupus pueden tener embarazos saludables si la enfermedad está bajo control. Si comienza a planificar un embarazo, hable con su médico para que pueda estar lo más sana posible antes de quedar embarazada. Busque un obstetra que tenga experiencia con mujeres que tienen lupus.

Más información

Para más información