

Viviendo con el **lupus**

Si le diagnosticaron lupus, deberá hacer algunos cambios en su rutina diaria para ayudar a controlar los síntomas. Vivir con lupus puede ser difícil y es normal sentirse abrumado, especialmente al principio.

La buena noticia es que hay mucho que puede hacer para mantenerse saludable y controlar los síntomas. Comience aprendiendo los pasos que puede tomar para desarrollar hábitos saludables.

Haga que su plan de tratamiento funcione

Una de las herramientas más importantes para controlar el lupus es usted; su esfuerzo, atención y conciencia de su cuerpo.

Recuerde:

- Siga las instrucciones de su equipo de tratamiento
- Tome sus medicamentos como le fueron recetados
- Lleve un diario médico para registrar sus síntomas, medicamentos y efectos secundarios
- Hable con sus médicos acerca de sus inquietudes y preocupaciones, especialmente si tiene efectos secundarios o si no entiende las indicaciones
- Preste atención a cómo se siente y comparta lo que nota con sus médicos
- Informe de inmediato a su equipo de tratamiento si sus síntomas cambian o empeoran

Help Us Solve
The Cruel Mystery
LUPUS™
FOUNDATION OF AMERICA



Coma sano y haga actividad física

La vida sana es buena para todos, pero para las personas con lupus, es de vital importancia. Una buena alimentación y actividad física pueden ayudarle a sentirse mejor.

Siga estos consejos para ayudarle a comer sano y estar activo:

- Coma una variedad de frutas, verduras y granos enteros
- Elija alimentos de proteína saludables, como carne magra, aves y pescados
- Para la salud de los huesos, coma alimentos con alto contenido de calcio, como espinaca y productos lácteos
- Para la salud del corazón, coma alimentos con ácidos grasos Omega-3, como salmón y nueces
- Camine, nade o monte en bicicleta; estas actividades de bajo impacto ayudan a los huesos y músculos sin lastimar las articulaciones
- Haga yoga suave para aliviar el estrés y relajar los músculos; pregúntele a su equipo de tratamiento qué tipo de yoga es mejor para usted

Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier producto herbáceo, vitaminas o suplementos dietarios; pueden afectar los medicamentos para el tratamiento del lupus o empeorar su afección.

Siempre consulte a su médico antes de tomar cualquier producto herbáceo, vitaminas o suplementos dietarios; pueden afectar los medicamentos para el tratamiento del lupus o empeorar su afección.

Controle la fatiga

Muchas personas con lupus sienten fatiga (sensación frecuente de cansancio).

Siga estos consejos para reducir la fatiga:

- Duerma lo suficiente; intente dormir 7 horas cada noche
- Tómese descansos durante el día para recuperarse; no hay nada de malo en necesitar una siesta
- Haga cambios en su rutina diaria cuando lo necesite



Controle el estrés

Para muchas personas con lupus, el estrés puede desencadenar los síntomas; o empeorarlos.

Siga estos consejos para controlar el estrés cotidiano:

- Planifique con anticipación cómo usará su tiempo; decida lo que es más importante para usted y haga eso primero.
- Pida ayuda cuando la necesite
- Hágase tiempo para actividades divertidas y relajantes
- No se sienta mal si no llega a hacer todo o si tiene que cancelar algún plan; recuerde que su salud está primero

Controle el dolor

La mayoría de la gente con lupus tiene dolor de articulaciones, dolor muscular o dolores de cabeza. Siempre consulte a su médico antes de tratar nuevas maneras de controlar el dolor.

He aquí algunas ideas:

- Use compresas de calor o frío
- Hable con su equipo de tratamiento acerca de tomar medicamentos de venta sin receta

Fumar puede desencadenar los síntomas del lupus y empeorarlos. Si fuma, haga un plan para dejar el hábito.

Controle la niebla lúpica

Muchas personas con lupus padecen de "niebla lúpica" (sensación de confusión y pérdida de memoria).

Siga estos consejos para disipar la niebla:

- ✓ Concéntrese en 1 tarea a la vez
- ✓ Cuando alguien le diga su nombre o una información importante, repítalo en voz alta y escríbalo
- ✓ Escriba sus preguntas antes de la cita con el médico y lleve su diario médico para que pueda decirle sus síntomas y efectos secundarios
- ✓ Anote un calendario con sus citas y recordatorios



Protéjase de los rayos ultravioleta (UV)

La mayoría de la gente con lupus tiene sensibilidad a los rayos UV, lo cual puede desencadenar los síntomas de lupus.

Siga estos consejos para su protección:

- Use protector solar con factor 30 o mayor que bloquea tanto rayos UVA como UVB
- Use prendas de manga larga, pantalones y sombreros con vuelo ancho hechos de materiales que lo protejan del sol
- Planifique actividades al aire libre temprano por la mañana o después de la tarde

Las personas con lupus también pueden tener sensibilidad a la luz interior. Si la luz interior le molesta, ponga protectores solares sobre las bombillas fluorescentes. También puede comprar bombillas de luz que emiten bajas cantidades de radiación UV, como las luces LED.

- Intente técnicas de relajación, como meditación, ejercicios de respiración o yoga suave
- Considere técnicas de curación; hable con su equipo médico sobre acupuntura, acupresión o biorretroalimentación (biofeedback en inglés)

Protéjase de las infecciones

El lupus aumenta los riesgos de infecciones.

Siga estos consejos para protegerse:

- Lávese las manos con frecuencia
- Limpie y proteja cualquier corte o herida
- Evite el contacto con gente resfriada o con otra enfermedad para no contagiarse
- Hable con sus médicos sobre tomar antibióticos antes de los procedimientos
- Consulte inmediatamente al médico si un corte se torna rojo, doloroso o hinchado
- Consulte inmediatamente al médico si tiene fiebre mayor a 100 °F

Si tiene lupus es buena idea vacunarse contra algunas enfermedades, pero es posible que no pueda hacerlo contra otras. Consulte siempre a su médico antes de vacunarse contra enfermedades o alergias.

Obtenga ayuda para vivir con lupus

No tenga miedo de obtener ayuda profesional si el lupus interfiere con su vida.

Los siguientes son algunos tipos de profesionales que pueden ayudarle con los síntomas físicos de lupus:

- Los terapeutas cognitivos pueden ayudar con la neblina lúpica
- Los terapeutas ocupacionales pueden hacer que su espacio y tareas laborales sean más manejables.
- Los terapeutas físicos pueden ayudar con los problemas de articulaciones y mejorar su fuerza

Es posible que deba realizar cambios en su vida a causa del lupus. No obstante, puede aprender a vivir con los síntomas y seguir haciendo las cosas que le gustan.

NATIONAL
Resource Center on Lupus
by **Lupus Foundation of America**

Para más información sobre cómo vivir con lupus, visite el sitio web del **Centro Nacional de Recursos sobre el Lupus** (National Resource Center on Lupus, en inglés) en:

Resources.Lupus.org/es/Collections/Living-With-Lupus

©2018 LUPUS FOUNDATION OF AMERICA, INC.