



Vivir con lupus

Si ha sido diagnosticado con lupus, es posible que necesite realizar algunos cambios en sus rutinas diarias para ayudar a controlar sus síntomas. Vivir con lupus puede ser difícil, y es normal sentirse abrumado, especialmente al principio.

La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para mantenerse saludable y controlar sus síntomas. Comience por aprender una serie de pasos que puede seguir para desarrollar hábitos saludables.

Haga que su plan de tratamiento sea el adecuado para usted

Una de las herramientas más importantes que con las que cuenta para controlar el lupus es usted mismo, su esfuerzo, su cuidado y el conocer su propio cuerpo.

Recuerde:

- Siga las instrucciones de su médico
- Tome sus medicamentos según lo recetado
- Mantenga un diario médico para registrar sus síntomas, medicamentos y efectos secundarios
- Hable con su médico sobre sus preguntas e inquietudes, especialmente si necesita ayuda con los efectos secundarios
- Preste atención a cómo se siente y comparta lo que nota en usted con sus médicos
- Informe a su médico de inmediato si sus síntomas cambian o empeoran

Help Us Solve
The Cruel Mystery

LUPUS™

FOUNDATION OF AMERICA

familydoctor.org



Siempre consulte con sus médicos antes de tomar cualquier hierba, vitamina o suplemento dietético; estos pueden afectar el medicamento utilizado para tratar el lupus o empeorar su condición.

| Comer sano y mantenerse físicamente activo

La vida sana es buena para todos, pero es especialmente importante para las personas que padecen de lupus. Una buena nutrición y actividad física pueden ayudarle a sentirse mejor.

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

- Coma frutas, verduras y granos integrales en grandes cantidades
- Elija alimentos saludables con proteínas, como carnes magras, aves y mariscos
- Para la salud ósea (huesos), coma alimentos ricos en calcio, como las espinacas y los lácteos
- Para la salud del corazón, coma alimentos con ácidos grasos Omega-3, como el salmón y las nueces
- Intente caminar, nadar o andar en bicicleta: estas actividades de bajo impacto ayudan a sus huesos y músculos sin dañar sus articulaciones
- Pruebe el yoga suave para aliviar el estrés y relajar los músculos tensos. Pregúntele a su equipo de tratamiento qué tipo de yoga es mejor para usted

| Manejo de la fatiga

La mayoría de las personas que padecen de lupus sufren de fatiga (se sienten cansadas con frecuencia).

Siga estos consejos para vencer la fatiga:

- Duerma lo suficiente, intente dormir al menos 7 horas cada noche
- Tome descansos durante el día para reposar y recuperar fuerzas, no hay que avergonzarse por necesitar una siesta
- Realice cambios en su rutina diaria cuando lo necesite



Manejo del estrés

Para muchas personas que padecen de lupus, el estrés puede desencadenar sus síntomas o empeorarlos.

Siga estos consejos para controlar el estrés diario:

- Planifique con anticipación cómo va a utilizar su tiempo, decida qué es lo más importante y realice primero esa tarea
- Pida ayuda cuando la necesite
- Dedique tiempo a actividades divertidas y relajantes
- Trate de no preocuparse si no lograr hacer todo o tiene que cancelar algunos planes, recuerde, su salud es lo primero

Control del dolor

La mayoría de las personas que padecen de lupus sufren de dolores en las articulaciones, musculares o de cabeza. Siempre consulte con sus médicos antes de probar nuevas formas para controlar su dolor.

Fumar puede desencadenar los síntomas de lupus y empeorarlos. Si fuma, haga un plan para dejar de fumar.

Control de la neblina lúpica



Muchas personas que padecen de lupus sufren de "neblina lúpica" (sensación de confusión y pérdida de memoria).

Ponga en práctica estas ideas para despejar la neblina lúpica:

- ✓ Concéntrese en 1 tarea a la vez
- ✓ Cuando alguien le diga su nombre o algún tipo de información importante, intenta repetirlo en voz alta y escribirlo
- ✓ Antes de una cita con el médico, escriba sus preguntas y traiga su diario médico para que pueda informarle al médico sobre sus síntomas y efectos secundarios
- ✓ Mantenga un calendario en donde registrar citas y recordatorios

Protéjase de la luz ultravioleta (UV)

La mayoría de las personas que padecen de lupus son sensibles a la luz ultravioleta, y esta puede desencadenar los síntomas del lupus.

Siga estos consejos para mantenerse protegido:

- ✓ Utilice protector solar con un factor de protección solar (SPF, por sus siglas en inglés) de 30 o superior que bloquee los rayos UVA y UVB
- ✓ Utilice mangas largas, pantalones y sombreros de ala ancha hechos de telas que lo protejan del sol
- ✓ Planee realizar actividades al aire libre temprano en la mañana o por la tarde

Las personas que padecen de lupus pueden ser sensibles a la iluminación interior. Si la luz interior le molesta, intente colocar protectores de luz sobre las bombillas fluorescentes. También puede comprar bombillas que emiten bajas cantidades de radiación UV, como las luces LED.

Estas son algunas ideas para poner en práctica::

- Utilice compresas frías o calientes
- Hable con su equipo de tratamiento acerca de tomar analgésicos de venta libre
- Pruebe técnicas de relajación, como meditación, ejercicios de respiración o yoga suave
- Considere poner en práctica técnicas de curación, pregúntele a su equipo de tratamiento sobre acupuntura, acupresión o biorretroalimentación

Si usted padece de lupus, es una buena idea ponerse algunas vacunas, pero es posible que no pueda ponerse otras. Siempre consulte con sus médicos antes de recibir vacunas o inyecciones contra la alergia.

Usted puede protegerse de una infección

El lupus aumenta su riesgo de contraer infecciones.

Siga estos consejos para protegerse:

- Lávese las manos con frecuencia
- Limpie y proteja cualquier cortada o herida
- Evite estar cerca de personas con resfriados u otras enfermedades de las que usted pueda contagiarse
- Hable con sus médicos acerca de tomar antibióticos antes de un procedimiento
- Informe a un médico de inmediato si un corte se enrojece, duele o se hincha
- Informe a un médico de inmediato si tiene fiebre de más de 100 °F (alrededor de 38 °C)

Obtenga ayuda para vivir con lupus

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

Además de compartir con su familia y amigos, hay otras formas en que puede encontrar apoyo:

- Los terapeutas cognitivos pueden ayudar con la neblina lúpica
- Los terapeutas ocupacionales pueden hacer que su espacio de trabajo y tareas sean más manejables
- Los fisioterapeutas pueden ayudar con los problemas en las articulaciones y aumentar su fuerza

Es posible que deba realizar algunos cambios en su vida debido al lupus. Pero puede aprender a vivir con sus síntomas y seguir haciendo las cosas que le gusta hacer.