

Los Hispanos y el Lupus

HOJA
INFORMATIVA



1 Datos acerca del lupus

- Personas de todas las razas y grupos étnicos pueden padecer **lupus**.
- El lupus es mucho más frecuente en las mujeres que en los hombres: nueve de cada 10 personas con lupus son mujeres. A los niños también les puede dar lupus.
- El lupus es más común en los hispanos que en la población en general.
- No se sabe por qué el lupus es más común en los hispanos. Algunos científicos consideran que está relacionado con la genética, pero sabemos que factores ambientales y determinados causantes contribuyen a que ciertas personas adquieran lupus. Se están realizando muchas investigaciones sobre el tema, de modo que comuníquese con la LFA para obtener la información más actualizada sobre éstas u ofrecerse de voluntario para algunos de estos importantes estudios.
- Algunos estudios muestran que a los hispanos les da lupus a una edad menor que a las personas de otros grupos étnicos y además, que entre ellos, se pueden presentar casos más graves de la enfermedad. Todavía se desconocen los motivos de esto.

El lupus es más común en los hispanos que en la población en general.

2 ¿Qué es el lupus?

- El lupus es una **enfermedad autoinmunológica crónica** que puede dañar a cualquier parte del cuerpo (piel, articulaciones u órganos internos). Crónico quiere decir que no es curable, pero con buena atención médica, la mayoría de las personas con lupus pueden llevar una vida plena.
- El lupus afecta al **sistema inmunológico**, la parte del cuerpo que combate los virus, bacterias y otros microbios (“invasores extraños”, como la gripe). Autoinmune quiere decir que el sistema inmunológico no puede diferenciar entre estos invasores extraños y los tejidos sanos del cuerpo, por lo que también combate estos tejidos sanos. Esto causa **inflamación** (enrojecimiento e hinchazón) y dolor.
- Las personas con lupus tienen **exacerbaciones** (la enfermedad empeora y la persona se siente mal) y **remisiones** (la enfermedad mejora y la persona se siente mejor).
- El lupus puede ser leve o grave, pero **siempre** debe recibir atención médica.

Help Us Solve
The Cruel Mystery

LUPUSTM

FOUNDATION OF AMERICA

3 Hay tres tipos de lupus

- **El lupus cutáneo** sólo afecta la piel y se presenta como diversas erupciones, generalmente en la cara, el cuello y el cuero cabelludo. **El lupus sistémico o generalizado (SLE por sus siglas en inglés)** es más grave que el lupus cutáneo y afecta no sólo la piel, sino también otras partes del cuerpo, como las articulaciones, el corazón, los pulmones, los riñones, el hígado, los ojos, el cerebro o la sangre. (Parece ser que los hispanos tienen más problemas de riñones, corazón y ojos con el lupus que otros grupos étnicos). **El lupus provocado por los fármacos** es causado por el consumo de ciertos tipos de medicamentos. Generalmente no es tan grave y lo más probable es que desaparezca cuando la persona deje de tomar el medicamento.
- Cuando las personas simplemente dicen “lupus”, por lo general se refieren al lupus sistémico.
- El lupus también se conoce por otros nombres, como eritematodes o lupoeritematovisceritis.

4 ¿Cuáles son los síntomas del lupus?

- Dado que el lupus puede afectar cualquier parte del cuerpo, la enfermedad se presenta en forma única, o sea que los síntomas son únicos a cada persona:
 - erupción o enrojecimiento en la nariz y las mejillas (conocida como erupción en alas de mariposa)
 - erupción descamante que crea cicatrices en la piel
 - ulceraciones en la nariz o boca
 - dolor e hinchazón de las articulaciones
 - fatiga (cansancio muy grande)
 - fiebre o sensación de tener gripe
 - dolor de pecho cuando respira profundamente
 - pérdida inusual de pelo, generalmente del cuero cabelludo
 - dedos pálidos o morados con el frío o la tensión nerviosa
 - erupciones o sensación de malestar después de estar al sol
 - depresión
 - problemas de memoria
 - enfermedades de los riñones (esto sucede **más entre los hispanos**. Generalmente no se presentan síntomas obvios cuando las personas con lupus tienen enfermedades renales; es necesario detectarlas con análisis de orina.)
 - problemas de la sangre, como anemia o un conteo bajo de glóbulos rojos, los cuales sólo se detectan con análisis
 - ciertos indicadores que se presentan en los análisis de sangre



Dado que la enfermedad se presenta de maneras diferentes entre las personas, no todas toman los mismos medicamentos.

¿Qué causa el lupus?

5

- Nadie sabe qué causa el lupus. Los científicos piensan que las personas nacen con los genes para desarrollar lupus y que algo precipita o “desencadena” la enfermedad y los síntomas.
- Algunos factores que precipitan el lupus son:
 - infección
 - ciertos medicamentos
 - luz solar
 - tensión nerviosa
- El lupus no es contagioso. **No es posible** contagiarse de alguien y tampoco se lo puede “pasar” a otra persona.

¿Cuál es el tratamiento para el lupus?

6

- No hay cura para el lupus, pero hay medicamentos para ayudar a que la persona se sienta mejor.
- Dado que la enfermedad se presenta de maneras diferentes entre las personas, no todas toman los mismos medicamentos.
- Muchas personas con lupus sistémico son tratadas por un **reumatólogo**. Las personas con lupus cutáneo son tratadas por un **dermatólogo**.
- Es muy importante que tome todos los medicamentos que le recete su médico, que no deje de tomar cualquier medicamento sin antes consultarlo con su médico y que le informe sobre cualquier síntoma nuevo.
- Además, dígame a su médico si está tomando hierbas o suplementos, o si está planeando incorporarlos a su dieta. Es posible que interactúen con los medicamentos y aún no sabemos si los tratamientos no tradicionales son beneficiosos o dañinos para las personas con lupus.
- A veces quizá parezca que remedios populares, como los imanes o brazaletes de cobre, eliminan el dolor o disminuyen la rigidez, pero lo cierto es que los síntomas de lupus pueden desaparecer y recurrir. Hasta ahora, los estudios científicos de imanes y cobre no han encontrado pruebas de que sean efectivos para aliviar el dolor ni los otros síntomas. Eso no significa que debe dejar de usarlos si le parece que son útiles, pero no debe depender de ellos para reemplazar sus medicamentos que recetados por su médico.

¿Cómo puede saber si ud. tiene lupus?

7

- Otras enfermedades presentan los mismos síntomas que el lupus, por lo que no es fácil determinar si una persona tiene lupus.
- No existe una sola prueba para determinar si alguien tiene lupus. Uno de los análisis de sangre que usan los médicos es la prueba del anticuerpo antinuclear (ANA por sus siglas en inglés), que mide la actividad del sistema inmunológico contra los tejidos del propio cuerpo. Aproximadamente 97 por ciento de las personas con lupus tienen un resultado positivo de ANA. Sin embargo, personas con otras enfermedades también tienen resultados positivos de ANA e incluso las personas que no están enfermas pueden tener resultados positivos. Por otra parte, es muy poco común que una persona con lupus tenga resultados negativos de ANA.



El ejercicio de bajo impacto puede mantenerlo fuerte y darle energía.

- Dado que tantas otras enfermedades se parecen al lupus, los médicos usan una lista de 11 criterios (síntomas y análisis de laboratorio) para ayudar a determinar si una persona tiene lupus. Ud. debe tener por lo menos cuatro de los 11 criterios para que se le asigne un diagnóstico de lupus.
- Dado que no todos los síntomas aparecen necesariamente al mismo tiempo, es muy importante que le diga a su médico sobre cualquier problema de salud que haya tenido en el transcurso de los años. También es importante informarle a su médico si sabe de alguien en su familia—padres, hermanos, abuelos o tíos—que haya tenido lupus.

8

La vida con lupus: Si tiene lupus, debe...

- **Protegerse del sol.** Trate de no exponerse al sol, especialmente entre las 10:00 a.m. y 4:00 p.m. Use protector solar y póngase un sombrero y otra ropa que lo proteja del sol cuando salga, incluso si está nublado.
- **Comer una dieta muy equilibrada.** No hay una dieta especial para el lupus, pero debe seguir una dieta saludable que contenga suficiente fruta, verduras y comidas bajas en grasa, sal y azúcar.
- **Hacer ejercicio de manera regular y moderada.** El ejercicio de bajo impacto puede mantenerlo fuerte y darle energía.
- **No fumar.** Las sustancias químicas del humo de tabaco hacen que empeoren los síntomas del lupus. También se recomienda evitar los lugares con mucho humo de tabaco debido a los peligros adicionales de ser fumador pasivo.
- **Descansar mucho.** Alterne las actividades con periodos de descanso. Permanecer en cama puede hacer que los músculos se debiliten, pero hacer demasiado ejercicio puede hacer que empeore el lupus.
- **Hablar con su médico si tiene planes de quedar embarazada.** Los embarazos con lupus son de alto riesgo y deben planificarse y ser controlados por usted y su equipo médico.
- **Llamar a su médico si tiene una temperatura de más de 99.6 grados F (37.5 grados C).** Esto puede indicar una infección o una exacerbación del lupus.
- **Tener en mente que el lupus puede causar depresión.** Sentirse abrumado, descorazonado o indefenso son síntomas de depresión. La depresión es muy común entre las personas que tienen lupus, pero puede tratarse y controlarse.
- **Buscar apoyo de los miembros de su círculo de apoyo.** Éstos pueden ser familiares, amigos, vecinos o miembros de un grupo al que pertenece o compañeros de trabajo. Recuerde que saber que otros se interesan por usted puede tener una influencia positiva en su salud.



No hay una dieta especial para el lupus, pero debe seguir una dieta saludable que contenga suficiente fruta, verduras y comidas bajas en grasa, sal y azúcar.

La Fundación Americana de Lupus es la única fuerza nacional dedicada a resolver el misterio de lupus, dando apoyo a quienes sufren de su impacto brutal. El lupus es una de las enfermedades más crueles, impredecibles y devastadores del mundo. Somos líderes en la lucha para mejorar la calidad de vida de todas las personas afectadas por el lupus a través de un programa amplio de investigación, educación y abogacía. Para más información sobre cómo puede participar en nuestra misión póngase en contacto con la Fundación Americana de Lupus o un capítulo que sirva a su área.

Reviewed 3/13