

HABLEMOS DE SALUD

Con la Escuela de Medicina de la UPR

Consejos ante el lupus



Luis M. Vilá

Director, División de Reumatología,
Alergia e Inmunología, Escuela de
Medicina de la UPR

El lupus eritematoso sistémico (LES) es una enfermedad crónica que puede afectar cualquier órgano o sistema. Usualmente ocurre en mujeres jóvenes, entre las edades de 20 y 40 años. LES es una condición autoinmune, es decir, el sistema inmunológico, cuya función principal es defendernos de infecciones, ataca al propio organismo. Es por esta razón que se utilizan medicamentos que modulen o supriman el sistema inmunológico para disminuir la inflamación en los tejidos afectados. Además de estos medicamentos, hay varias recomendaciones que los pacientes de lupus deben seguir para mantener controlada su condición.

1. **Limitar la exposición a la luz solar** -La exposición a la luz ultravioleta, ya sea luz solar o artificial, puede reactivar el lupus. Se debe evitar la exposición prolongada al sol y usar bloqueador solar y ropa fotoprotectora.

2. **Medicamentos y suplementos que deben evitarse** - Los antiinflamatorios no esteroideos deben evitarse en aquellos pacientes que sufren de esofagitis, gastritis, úlceras gástricas o duodenales, o que tengan afectados sus riñones o hígado. Además, algunos suplementos naturales y herbáceos no son recomendados.

3. **Evitar hábitos peligrosos** - El cigarrillo evita que el tratamiento de hidroxiquina sea efectivo. El alcohol en exceso también puede empeorar la condición.

4. **Nutrición y control del peso** - Se debe tener una dieta balanceada y baja en grasas saturadas, azúcares refinadas y sal. Se recomienda consumir frutas, vegetales y granos.

5. **Ejercicio** - El ejercicio no solo mejora el sistema cardiovascular, tonifica los músculos y fortalece la vitalidad física y mental sino también regula el sistema inmunológico; por ende, ayuda a controlar el lupus.

6. **Controlar factores de riesgo de enfermedad cardiovascular** - Los pacientes de lupus son más propensos a padecer de enfermedad cardiovascular. Deben mantener bajo control otros factores de riesgo como la hipertensión arterial, la diabetes, o niveles altos de colesterol o triglicéridos.

7. **Síndrome antifosfolípido** - Este ocurre con relativa frecuencia en los pacientes con lupus. Se caracteriza por la formación de coágulos en las venas o arterias y la presencia de anticuerpos antifosfolípidos. Se trata con anticoagulantes. Las mujeres con este síndrome o anticuerpos antifosfolípidos no pueden usar pastillas anticonceptivas o reemplazo hormonal con estrógeno pues estos también pueden causar coágulos. Debe consultar con su médico previo a una cirugía o procedimiento dental.

8. **Vacunas** - Debido a que el sistema inmunológico de los pacientes de lupus está afectado, estos son más propensos a padecer de infecciones. Consiguientemente, deben tener sus vacunas al día para prevenirlas.

9. **Pruebas de cernimiento de cáncer** - Los pacientes de lupus tienen un riesgo mayor de padecer de cáncer. Por lo tanto, deben realizarse las pruebas de cernimiento de cáncer según indicadas para la edad y el sexo.

10. **Precauciones generales** - Los pacientes de LES no deben dejar sus medicamentos, ni alterar la dosis de estos sin consultar con su médico. Hacerlo podría causar una reactivación o empeoramiento de la enfermedad. Si desarrolla fiebre, síntomas de infección o de actividad del lupus debe notificar a su médico inmediatamente. Debido a que los pacientes de lupus pueden estar inmunosuprimidos, las infecciones son más comunes y severas; por tanto, deben tratarse lo antes posible.

Hablemos de Salud es una sección desarrollada por la Escuela de Medicina del Recinto de Ciencias Médicas de la UPR que busca informar y establecer un diálogo directo de la facultad médica de la Escuela con la ciudadanía sobre los temas más apremiantes de la salud y la medicina.

CARTA DEL DÍA



Hacen un llamado por la paz en el país.

El país merece esperanza y paz

Puerto Rico merece hacer realidad la esperanza de un renacer libre de adversidades sociales y financieras.

Hemos tocado un fondo de mucha incertidumbre; podemos subir a la superficie... flotar, nadar o fluir hacia corrientes de oleajes con un solo norte: la honorabilidad, empatía, compasión, dedicación y compromiso total hacia el bienestar colectivo. Dejar atrás los impedimentos que obstruyan una educación de excelencia; valorar y respetar nuestra tierra, ambiente, cultura y la vida del prójimo. Echar adelante esta isla es responsabilidad de todos. ¡Que el 2021 nos devuelva la paz y progreso soñado!

Ivette Cofiño Robles
San Juan



Piden atención a poste averiado en Santurce.

GUÍAS CARTAS

Escriba a:
Cartas
P.O. Box 9227512
San Juan, P.R. 00922-7512

Internet: cartas@elnuevodia.com

Preguntas: (787) 641-8000,
extensión 5004

El texto no debe tener una extensión mayor de 200 palabras y está sujeto a edición por razón de espacio. Debe incluir nombre, dirección y teléfono. Por espacio, no todas las cartas recibidas se publican.

RECORDAR ES VIVIR

Comparta la alegría del reencuentro con sus compañeros de estudio.

Envíe su foto de grupo e información a: recordaresvivir@elnuevodia.com
También puede escribir a: Recordar es vivir / El Nuevo Día
P.O. Box 9227512 San Juan, P.R. 00922-7512

NEWSLETTER
OPINIÓN

Manténgase al tanto de los análisis y opiniones sobre los sucesos de actualidad. Reciba por correo electrónico nuestro boletín con columnas del día.

Regístrese en
<https://newsletters.elnuevodia.com>

NUESTROS BLOGUEROS

Forma parte de la conversación digital. Lee e interactúa con nuestros blogueros, escritores cibernéticos que discuten temas de ambiente, emprendimiento, consumo, deportes, economía, política, videojuegos, estilos de vida y otras tendencias actuales. Encuéntralos en www.elnuevodia.com/opinion



**NILDA PERSONAL
NILSA PIÑERO CASTELLÓN**

Temen accidente

Estamos muy preocupados con un poste en la Calle Américo Salas, cerca de la calle Hipódromo en Santurce. Ya hemos hablado con la AEE y no ha pasado nada. Vecinos indican que puede ser un poste de la Telefónica. Por favor que hagan algo pronto para evitar un accidente peligroso.

Aida Géigel Lores, Santurce