

## LUPUS

El lupus es una enfermedad reumática sistémica y crónica, es decir, además de afectar a las articulaciones y a los músculos, puede dañar la piel y casi todos los órganos (los riñones, el corazón, los pulmones, el cerebro y la sangre). Su base es autoinmune puesto que se produce por la formación de anticuerpos. La evolución de la enfermedad se desarrolla en fases de brote y otras en las que los efectos de la enfermedad remiten. Asimismo, hay lupus muy severos y otros no tan graves como los que se manifiestan con afecciones en la piel. Esta patología afecta principalmente a las mujeres y en una época de la vida en la que se es fértil (entre 20 y 40 años). Se han descrito además casos en niños y ancianos.

### Causas

La causa es desconocida. Sin embargo, al tratarse de una enfermedad autoinmune hay distintos factores que pueden influir en el sistema inmunológico y provocar lupus. Se han barajado varias hipótesis, entre ellas la genética y el ambiente. La exposición a la luz solar también podría ser un factor liberador de la patología. De hecho, muchos individuos con lupus tienen fotosensibilidad a los rayos ultravioletas. Asimismo, las hormonas, en concreto los estrógenos femeninos, podrían ser los causantes de la enfermedad. De hecho, se ha observado que las píldoras anticonceptivas pueden acelerar su aparición en mujeres genéticamente predispuestas.

### Tipos

Existen tres tipos de lupus:

- *Lupus eritematoso discoide*: enfermedad crónica y recidivante caracterizada por manchas redondas rojas de bordes bien definidos sobre la piel. Es una enfermedad menos grave y afecta fundamentalmente a la piel, con el típico sarpullido en forma de mariposa se desarrolla en la nariz y en las mejillas. También pueden presentarse lesiones en otros sitios, especialmente en los oídos y en el cuero cabelludo. Las lesiones son pequeñas protuberancias blandas y amarillentas; cuando desaparecen suelen dejar cicatriz. La exposición al sol puede irritar esta enfermedad.
- *Lupus eritematoso sistémico (LES)*: enfermedad autoinmune con episodios de inflamación en las articulaciones, los tendones y otros tejidos conectivos y órganos. Casi siempre aparece de manera súbita y con fiebre alta. El sarpullido rojo característico se suele presentar en las mejillas, además en la boca, se pueden presentar úlceras y en cualquier parte del cuerpo pueden aparecer lesiones rojas y escamosas. A menudo se afectan también los pulmones y riñones, otros síntomas son dolores de pecho y abdominales, fiebre, náuseas, mala circulación en los dedos de las manos y pies, dificultades respiratorias, vómitos y pérdida de peso.
- *Lupus inducido por fármacos*. Aparece tras el uso de ciertos fármacos de prescripción. Sus síntomas son similares a los del lupus sistémico.

### INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Los fármacos más comúnmente implicados en este tipo de lupus son la hidralazina (un medicamento contra la hipertensión) y la procainamida (un medicamento empleado contra las arritmias o el ritmo cardíaco irregular). El porcentaje de individuos que emplean estos fármacos y que desarrollan un lupus es extremadamente bajo y generalmente los síntomas desaparecen cuando se interrumpe la medicación.

## **Síntomas**

Al tratarse de una enfermedad multisistémica, afecta a varios órganos. Presenta por un lado síntomas generales: el cansancio fácil, la pérdida de peso inexplicable, la fiebre prolongada que no se debe a ningún proceso infeccioso y alteraciones de la temperatura. El 90 por ciento de los pacientes con lupus padecen dolor e inflamación en las articulaciones (artritis) en manos, muñecas, codos, rodillas y pies con más frecuencia. También es posible que aparezca rigidez articular por las mañanas. También es frecuente la afección en la piel.

También es frecuente la caída del cabello cuando la enfermedad está activa. Por otro lado, los enfermos de lupus padecen hipersensibilidad a los rayos ultravioletas. Si se exponen sin protección la enfermedad puede reactivarse.

Cuando afecta al corazón y los pulmones: Las capas de revestimiento del corazón (pericardio) y de los pulmones (pleura) se inflaman debido a la enfermedad. Esto origina pericarditis y pleuritis. Ambas tienen síntomas parecidos: dolor torácico y fiebre. En otras ocasiones, el lupus afecta a los pulmones o a las válvulas del corazón ocasionando insuficiencia cardiopulmonar.

Cuando afecta al riñón: El lupus siempre afecta a los dos riñones a la vez. La lesión más frecuente es la inflamación (nefritis), que a veces impide que el riñón elimine adecuadamente los residuos del organismo y estos se acumulan en la sangre. Debido a esta inflamación, muchas veces el riñón se ve incapaz de asimilar y retener proteínas. Con lo que se eliminan por la orina y se produce una hinchazón de cara y piernas.

Cuando afecta al cerebro: El lupus puede afectar al sistema nervioso. Aunque en general tiene poca importancia, es un problema que tiene que vigilarse. Se manifiesta con dolores de cabeza, depresiones o situaciones de hiperactividad. Son manifestaciones muy frecuentes en la población general y puede deberse a una leve inflamación cerebral por lupus o por otras muchas circunstancias. Asimismo, es posible que la depresión no se desencadene por la enfermedad, sino porque el paciente se deprime al saber que se enfrenta con esta patología, de origen desconocido y que puede afectar a tantos órganos del cuerpo.

## **INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD**

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

## Tratamiento

### Dieta

La alimentación debe de ser completa, sana y equilibrada. No hay ningún alimento perjudicial para el paciente. Por otro lado, cuando la enfermedad afecta al riñón y sobre todo, cuando hay hipertensión arterial los pacientes tienen que saber que no es recomendable que consuman alimentos salados o condimentados.

Se debe incluir una dieta variada e integral que contenga abundantes verduras y frutas, cereales, legumbres, frutos secos, algas, pescado y aceites vírgenes de calidad. Se debe limitar la ingesta de carnes, lácteos y huevos y se deben eliminar totalmente de la dieta los siguientes alimentos: embutidos, azúcar blanco y sus derivados, bebidas azucaradas.

### Farmacológico

El tratamiento de la enfermedad es muy distinto según el órgano al que afecte. Si los órganos dañados son el pulmón, el corazón, el sistema nervioso central o el riñón el tratamiento debe de ser mucho más agresivo y se basa en corticoides en dosis muy altas y tratamientos inmunosupresores. Si la enfermedad presenta síntomas como fiebre, cansancio o afecciones cutáneas, el tratamiento será menos agresivo y con corticoides o antipalúdicos.

### Complementos alimenticios

**PEA Optim (Nutrinat Evolution):** El PEA es un lípido endógeno con propiedades antiinflamatorias y neuroprotectoras que puede ser útil en el manejo del lupus debido a su acción sobre el sistema inmunitario y los procesos inflamatorios crónicos. El PEA puede ayudar a reducir el dolor, la inflamación y el desequilibrio del sistema inmune asociados a enfermedades autoinmunes como el lupus.

**Omega 3 Plus (Nutrinat Evolution):** Sus propiedades inmunoreguladoras detienen el proceso degenerativo de las enfermedades autoinmunes y mejoran los biomarcadores de inflamación.

**Antiox Care® (Nutrinat Evolution)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova)** que contiene nutrientes antioxidantes como vitamina E, betacaroteno, zinc, selenio, cobre y ácido lipoico, que protegen las células y estabilizan las membranas celulares. Protegen de los daños ocasionados por la inflamación y benefician la salud de la piel.

**Vitamina D3 2.000 UI (Terranova):** La vitamina D es fundamental para la formación del hueso y como antiinflamatorio. Además, ayuda a combatir la fatiga.

**L-Lisina 500 mg (HealthAid):** La L-lisina ayuda a prevenir las úlceras bucales y protege contra los virus. Las personas con LES, suelen tener niveles bajos de L-Lisina.

## INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

**Espirulina (*Spirulina platensis*) 500 mg (HealthAid):** Rica en magnesio y además ayuda a combatir el cansancio.

**Probióticos como ImmuProbio™ (HealthAid)/MagniProbio Complex con FOS (Terranova):** Sirve de apoyo al sistema inmune y ayuda a conservar la flora y reparar las microfisuras de la pared intestinal que se producen por las inflamaciones.

**Hongos como Cordiceps, extracto puro (Hawlik):** Ayudan a regular el sistema inmunológico y disminuyen la inflamación. Este hongo medicinal es rico en glucosa, galactosa y manosa y actúa activando un buen número de células inmunes ya que incrementa la síntesis de interleucina-1 y 2, linfocitos T-helper y células NK. Por su mecanismo de acción, esta variedad de hongo se utiliza en el manejo de enfermedades como la hepatitis B o el lupus. Los resultados de un estudio indican que el Cordyceps es eficaz en la prevención de las complicaciones del lupus ya que 26 de los pacientes a los que se administró (83.9%) experimentaron mejorías significativas de la enfermedad.