



1. ¿Qué es el lupus eritematoso sistémico (LES)?

El lupus eritematoso sistémico (LES), el cual seguiremos llamando lupus en esta carta, es una enfermedad crónica generalizada que puede afectar cualquier órgano o parte del cuerpo, siendo más frecuentemente afectadas las articulaciones (coyunturas), la piel y en nuestra población, el riñón.

Siendo una enfermedad que puede afectar cualquier órgano o parte del cuerpo, no siempre se presenta de la misma forma en las personas que la padecen, pudiendo comprometer en algunas personas órganos como el riñón y en otras por ejemplo el cerebro o ambos, manifestándose en una diversidad de formas que hace que la enfermedad sea heterogénea y que tenga diferente pronóstico, afectación, curso y gravedad, dependiendo de los órganos afectados.

Es una enfermedad autoinmune, quiere decir que las defensas de nuestro cuerpo, que se

encargan de protegernos contra virus, bacterias y otros gérmenes, atacan nuestro propio organismo, inflamando y dañando los propios órganos.

Si bien es una enfermedad crónica, puede haber periodos de remisión y de actividad. Los periodos de remisión son cuando, con la ayuda de los medicamentos, la enfermedad se controla y está, por decirlo de alguna forma, “apagada”. Y periodos de actividad de la enfermedad, cuando, una vez apagada se puede reactivar y enfermar de nuevo al paciente, requiriendo ajuste de la medicación.

2. ¿Cuál es la causa del lupus?

En lupus, no hay una sola causa establecida. Es una enfermedad que tiene una predisposición genética, quiere decir que los padres heredan a sus hijos el riesgo de padecer la enfermedad y esta es desencadenada o disparada por algunos factores del ambiente como los rayos de luz ultravioleta que genera el sol, infecciones

virales, como por ejemplo la infección por virus Epstein Barr, el uso de algunos medicamentos, cambios hormonales en la pubertad o menopausia, entre otros factores, los cuales pueden desencadenar la enfermedad en la persona con riesgo genético.

3. ¿Cuáles son los síntomas del lupus?

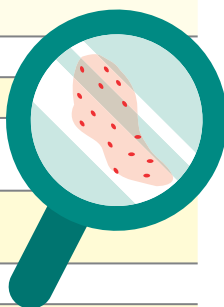
Como se había mencionado, el lupus puede afectar cualquier órgano del cuerpo.

Dentro de los órganos más frecuentemente afectados son la piel, las articulaciones, los riñones, el sistema nervioso (cerebro y nervios), las membranas que recubren pulmones y corazón, causando dolor en el pecho; también frecuentemente hay otros síntomas como debilidad, fatiga, y compromiso de las células de la sangre, produciendo anemia, disminución en el número de glóbulos blancos (células de las defensas) y en el número de plaquetas (células de la coagulación), que puede llevar a sangrados.

No todos los pacientes presentan los mismos síntomas, éstos son variados y diferentes para cada persona. (En la tabla, se resumen los órganos más frecuentemente comprometidos).

Tabla: síntomas más frecuentes

Síntomas	Porcentaje de paciente con LES que lo presentan
Dolor o inflamaciones en articulaciones	77%
Brote en la piel	53%
Úlceras orales	21%
Compromiso cerebral	42%
Compromiso del riñón	60%
Pérdida de peso y/o fiebre	53%
Compromiso muscular con debilidad	3%
Pleuritis	15%
Debilidad - pérdida de peso	53%



En la piel, se pueden presentar varios tipos de brotes: desde leves hasta algunos más graves como úlceras. Frecuentemente los brotes se presentan en zonas que están expuestas al sol como cara, cuero cabelludo, brazos y piernas. Uno de los brotes más característicos es el eritema en alas de mariposa (ver imagen), este es un brote rosado (eritematoso) sobre las mejillas. Puede haber un aumento de sensibilidad a los rayos del sol que produce un brote rojizo en la piel expuesta al sol y malestar general.



En las articulaciones, puede dar dolor e hinchazón, que lleva a disminución de los movimientos por el dolor, pudiendo comprometerlas en todo el cuerpo.

En la boca y nariz puede dar úlceras, que frecuentemente no duelen.

Cuando afecta el riñón, se manifiesta con cambios en la orina, con orina espumosa y disminución en su cantidad de la orina, hinchazón de las piernas y aumento de tensión arterial.

Otros síntomas frecuentes son pérdida de peso, sensación de fatiga, cansancio y dolor en el pecho al respirar.

Usualmente todos estos síntomas se presentan de forma agrupada.

Como la enfermedad se manifiesta de forma variada, no tener estos síntomas no descarta padecer de la enfermedad. Por eso es importante, si hay algunos de estos síntomas, consultar al médico para una mejor orientación.

4. ¿A quién le puede dar lupus?

A cualquier persona, desde niños hasta ancianos, hombres y mujeres, el lupus no respeta etnia, ni estrato social.

Se presenta más frecuentemente en mujeres, teniendo una relación hombre/mujer cercana 9/1, lo que quiere decir que por cada hombre con diagnóstico de lupus, hay 9 mujeres que padecen la enfermedad.

En las mujeres, su inicio es más frecuente en la adolescencia y en la menopausia. Y discriminado por etnia, es más común en personas afrodescendientes.



5. ¿Cómo se diagnostica el lupus?

Se sospecha con los síntomas que la persona presenta (ver pregunta 3) y se confirma con exámenes de laboratorio.

Dentro de los exámenes de laboratorio, los anticuerpos antinucleares (ANAs), son los marcadores de la enfermedad, pero pueden estar positivos en otras enfermedades (ver más adelante). Además dentro de estos estudios, es muy frecuente también detectar anemia, alteración en el número de células de defensas, y alteración de la función de los riñones.

El diagnóstico siempre lo debe hacer un médico, puesto que es quien tiene el conocimiento necesario para determinar, con los síntomas y la alteración de los exámenes, si la persona padece lupus u otra enfermedad, ya que los ANAs, no solo están positivos en el lupus, si no que pueden estar positivos en otras enfermedades o aún en personas sanas.

6. ¿Cómo se trata?

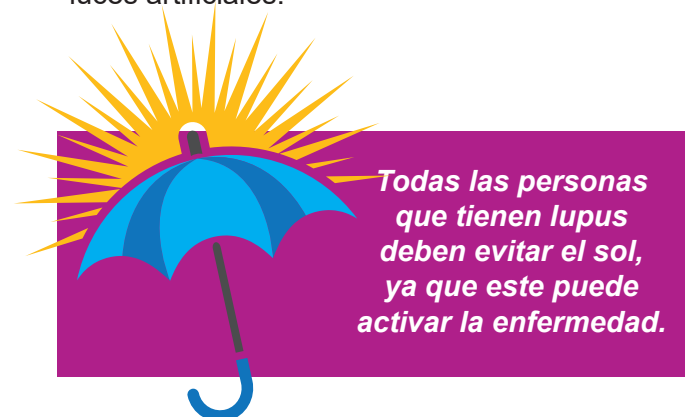
El lupus se trata con medicamentos conocidos como inmunosupresores, los cuales modulan las respuestas de las defensas para que no ataquen los propios órganos.

Estos medicamentos siempre deben ser ordenados por el médico, idealmente el reumatólogo, puesto que son medicamentos que pueden tener efectos adversos que siempre hay que vigilar y hay que hacer seguimiento estrecho una vez se inician.

7. ¿Qué cuidados debe tener si tiene lupus?

La persona que padece lupus debe tener muchos cuidados, aún así, puede tener un estilo de vida casi normal, sin prescindir de la mayoría de las actividades cotidianas.

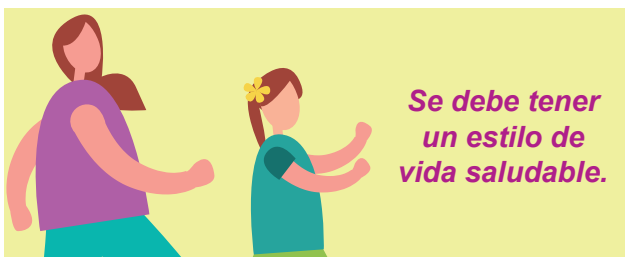
Todas las personas que tienen lupus deben evitar el sol, ya que este puede activar la enfermedad. Si por algún motivo, se debe exponer al sol, debe cubrirse con sombrero o gorra y usar ropa larga, además es importante el uso de bloqueador solar en todas las áreas no cubiertas, tanto si se va a exponer al sol o luces artificiales.



Los paciente deben tener muy buena higiene personal, con lavado de manos frecuente, no comer alimentos (frutas o vegetales) sin lavar con agua potable y no comer alimentos de venta callejera, no visitar hospitales, excepto si va a consultar.

Los paciente no deben suspender el tratamiento ordenado, excepto por reacciones adversas o indicación del médico, puesto que suspender los medicamentos puede llevar a la activación de la enfermedad.

Se debe tener un estilo de vida saludable, hacer ejercicio como un hábito dentro del estilo de vida, la intensidad de este dependerá de las condiciones del paciente, puede ser intenso o suave.



Con respecto a la dieta, debe ser una dieta baja en harinas, idealmente sin azúcares, ni grasas, y sí con proteínas, frutas y verduras.

8. ¿Cuándo consultar?

Si hay síntomas (ver pregunta 3), la persona debe consultar, para que el médico determine si esos síntomas corresponden a lupus, puesto que algunas otras enfermedades pueden cursar con síntomas similares.

Si por algún motivo la persona se realiza exámenes con anticuerpos ANAs y están positivos ($\geq 1/160$), también se debe consultar para determinar si esos anticuerpos están afectando la salud o si simplemente están positivos en el contexto de un proceso infeccioso o medicamento u otra enfermedad diferente, o simplemente están presentes en una persona sana.

Una vez se diagnostica la enfermedad, el paciente debe continuar con seguimiento médico por reumatólogo, para vigilar el control de la enfermedad, la tolerancia a los medicamentos y efectos adversos de los mismos.

9. ¿Cuál es el pronóstico del lupus?

Es diferente para cada paciente y dependerá de los órganos que comprometa y la gravedad con que se presente, puesto que, algunos pacientes tendrán una enfermedad leve, mientras otros una enfermedad más grave. También dependerá de la respuesta a los medicamentos y los cuidados que el paciente tenga.

La mayoría de los pacientes, podrá tener una vida casi normal.

Lecturas recomendadas:

- Fuente de la Clínica Mayo. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/lupus/symptoms-causes/syc-20365789>
- Libro: Reumatología de Firestein y Kelleys, 11va edición, 2018, Capítulos 84-85-86
- Reumatología de la CIB, fundamentos de medicina, Edición 2018, Capítulo 26, página 403.

Ilustraciones tomadas de: www.ingimage.com

