

Vivir con lupus

Vivir con una enfermedad crónica (de larga duración) como el lupus eritematoso diseminado (lupus) puede ser estresante. Sus acciones pueden ayudarlo a controlar el lupus y a reducir el estrés.

Coma saludablemente

El lupus puede aumentar el riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca temprana. Es importante que consulte a su proveedor de atención médica sobre una dieta saludable para el corazón. Coma en horarios regulares y elija una variedad de alimentos saludables para el corazón. Agregue frutas frescas, verduras y granos integrales a sus comidas. Una dieta saludable también puede ayudarlo a mantener altos sus niveles de energía.

Escriba los alimentos saludables que más disfruta y que planea probar.

Tome sus medicamentos

Tome sus medicamentos según las indicaciones de su proveedor para ayudar a controlar sus síntomas. Consulte a su proveedor de atención médica antes de tomar hierbas, suplementos o vitaminas. Esos productos pueden afectar cualquiera de los medicamentos que toma para el lupus.

Manténgase activo

Un programa de ejercicios regular tiene muchos efectos favorables posibles. Coloque una marca junto a sus metas. Algunos ejemplos incluyen caminar, nadar y realizar algún tipo de yoga.

- Mantener su corazón saludable
- Mejorar la amplitud de movimiento
- Reducir la rigidez muscular
- Prevenir la pérdida de densidad ósea (osteoporosis)
- Fortalecer los músculos
- Perder peso

Asegúrese de consultar a su proveedor de atención médica antes de comenzar cualquier plan de ejercicio.

Actúe con inteligencia ante el sol

Tener lupus puede aumentar su sensibilidad a los rayos ultravioletas (UV). Puede desarrollar erupciones cutáneas después de exponerse a la luz del sol. Esto se llama fotosensibilidad. La luz del sol es una de las fuentes de rayos UV. Coloque una marca junto a las cosas que planea hacer para limitar su exposición a los rayos UV cuando se encuentre al aire libre.

- Usar un protector solar con factor de protección solar (SPF) de por lo menos 30. Asegúrese de que el envase diga “de amplio espectro” (broad spectrum)
- Asegurarse de cubrirse las áreas expuestas al sol (p. ej., el cuello, las sienes, las orejas)
- Mantenerse alejado del sol, en especial cuando los rayos UV están a su intensidad máxima (10 a. m. a 4 p. m.)



Consulte a su proveedor de atención médica sobre los cambios que puede realizar en su vida cotidiana para ayudarlo a sentirse mejor.

Este material fue elaborado por GSK.



©2015 GSK group of companies.
All rights reserved. Printed in USA. 493501R0_SPAN September 2015

[Organization Logo]