

LINDA MOTA GOMES

linda.mota@unidadeditorial.es

Su nombre completo es lupus eritematoso sistémico y, en resumen, se puede decir que es una patología crónica, donde el sistema inmunológico produce anticuerpos en exceso que al final acaban atacando al propio organismo, lo que genera lesiones en la piel, el pulmón, el riñón y las articulaciones.

El 10 de mayo se celebra el Día Mundial, con el fin de reivindicar que se impulse la investigación sobre las causas y una cura de la enfermedad, mejorar el diagnóstico y realizar estudios epidemiológicos para conocer su impacto global.

Los expertos consultados por CF afirman que seguir rigurosamente hábitos de fotoprotección y mantener una dieta saludable, además de evitar el tabaco, son claves para mantener e incrementar la calidad de vida de estos enfermos. Y es que, con frecuencia, quienes sufren lupus son muy sensibles a las radiaciones solares, de manera que exponerse al sol puede ocasionar brotes de la enfermedad en la piel y generar cáncer.

Si ya es importante a nivel general, en este grupo de población es necesario que usen ropa adecuada para protegerse del sol, evitar la exposición en horas centrales del día y usar filtros solares diariamente. "El producto deberá ser de calidad y con factor de protección (SPF) alto (50 o mayor), además de contener entre sus componentes filtros físicos, como el óxido de titanio o de zinc", recomienda Íñigo Rúa-Figueroa Fernández de Larrinoa, portavoz de la Sociedad Española de Reumatología (SER) y reumatólogo del Hospital Universitario Doctor Negrín, de Gran Canaria.

Sobre estos productos, que constituyen un pilar fundamental para el buen control de la patología, Isabel Colom, la presidenta de la Sociedad Valenciana de Enfermos de Lupus, reivindica, como vienen haciendo desde hace años, que el Gobierno los incluya dentro del sistema de financiación público.

Antonio Torres, presidente de la Federación de Asociaciones de Farmacias de Cataluña (Fefac), que impul-



MÁS ALLÁ DE LA PIEL

El 10 de mayo se celebra el Día Mundial. Los enfermos precisan cuidados cutáneos y en alimentación y apoyo psicológico

PROTECCIÓN SOLAR Y NO ESTRESARSE AYUDAN AL PACIENTE CON LUPUS

sa desde 2015 la campaña *Frena el sol, frena el lupus* (ver información de la derecha), subraya otros consejos para el cuidado de la piel de estos enfermos, a los que recomienda cosméticos para pieles sensibles. Asimismo, advierte de los riesgos de usar *piercings* o de llevar tatuajes.

ALIMENTACIÓN

A los cuidados dermatológicos hay que añadir otras medidas útiles, como la práctica de ejercicio físico

de forma regular y evitar actividades con alto nivel de estrés. Si se están recibiendo glucocorticoides, es importante evitar los azúcares y el abuso de carbohidratos en la dieta, que debe ser rica en lácteos.

"También se deberá controlar la tensión arterial y ocular y realizar medidas preventivas frente a la osteoporosis", informan desde la Sociedad de Reumatología.

Torres recuerda que, como el lupus cursa con in-

flamación, generando gran cantidad de radicales libres, se necesita un refuerzo de la defensa antioxidante del organismo, a través de una alimentación equilibrada, el mantenimiento de la salud intestinal y bucal, la práctica del deporte y control del estrés.

El representante de Fefac no se olvida de que hay que evitar las infecciones y mantener sanos el hígado y el riñón.

"En la mayoría de los casos también se precisa de ayuda psicológica, por la cronicidad de la enfermedad, la agresividad de los tratamientos y los cambios de vida que implica el lupus", advierte Colom.

DUDAS FRECUENTES

Sobre las dudas más frecuentes que el farmacéutico puede recibir a pie de mostrador Torres menciona, además de las relacionadas con hábitos de vida, alimentación, cuidado corporal y salud oral y los que tienen que ver con los tratamientos y con la enfermedad (síntomas, brotes y cómo afectará a su vida personal). "En el caso de las mujeres —añade— se preguntan si podrán tener familia, si los embarazos son de riesgo, si hay un momento adecuado para quedarse embarazada, si el niño estará bien o si tendrá lupus cuando nazca...".

CAMPAÑA

CUATRO AÑOS FRENANDO EL LUPUS

La Federación de Asociaciones de Farmacias de Cataluña (Fefac) impulsó hace cuatro años en Cataluña la campaña *Frena el sol, frena el lupus*, y en este tiempo se ha ido extendiendo a otras comunidades. El objetivo de esta iniciativa, en palabras de Antonio Torres, presidente de Fefac, es "promover el uso de solares entre las personas con lupus y facilitarles su acceso, fortalecer las asociaciones de pacientes y mostrar a la sociedad las tareas profesionales y de responsabilidad social de las farmacias, distribuidores y laboratorios". Después de pasar por Aragón, Asturias, Madrid, Sevilla, Granada, Murcia y Pontevedra, este año la campaña se ha presentado en Cantabria. "Actualmente estamos en contacto con varios COF para que puedan beneficiarse enfermos de lupus de todo el territorio". Según datos facilitados por Torres, "la campaña ha llegado al 51 por ciento de los pacientes, gracias a la participación de más de 600 farmacias". La novedad de esta edición es la creación de un cartel para identificar con más facilidad a las farmacias involucradas.