

LUPUS Y FARMACIA

Ldo. Antonio Torres
Farmacéutico - Barcelona
Presidente FEFAC

Zaragoza 5 Jul 2016

CARLA PÉREZ

MIQUEL SITJAR

el día **cero**

un cortometraje de
CHRISTIAN GUIRIGUET



Lupus: Enfermedad de las defensas

LUPUS

Enfermedad inflamatoria autoinmune, de origen desconocido

- **Autoinmune:** *mis defensas atacan mi organismo* como a un enemigo exterior.
- **Inflamación:** es una reacción de defensa del organismo, en que *se liberan radicales libres*, sustancias oxidantes para destruir los agentes que nos atacan.
- **Medicamentos:** Buscan *controlar la inmunidad, la inflamación* y los efectos secundarios de ambas.

Puntos de contacto, Intervención del farmacéutico

**Sistema Defensa
Antioxidante**



- Hábitos saludables
- Alimentación sana
- Control del descanso – trabajo

**Sistema Defensa
Inmunidad**



- Piel
- Pulmón
- Hígado-riñón (Detoxificación)
- Intestino: Equilibrio intestinal

**Sistema Defensa
Personal Sanitario**



- Soporte a la información de calidad
- Intervenciones sobre la adherencia
- Control de las prescripciones

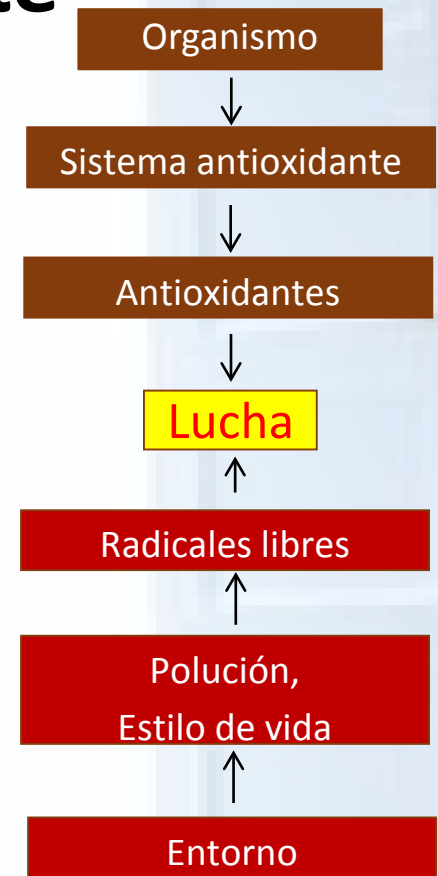
Objetivos de Alimentación y Hábitos de vida

Reforzar el sistema antioxidante

El lupus, por la inflamación, genera gran cantidad de RRLL y consume muchas reservas de Antioxidantes que hay que recuperar

Para que esté “en forma”

- Alimentación sana – mediterránea
- Hábitos saludables (deporte, tabaco)
- Control del descanso – trabajo
- Equilibrio intestinal



No malgastar el sistema antioxidante

Reducir al máximo el aporte externo de radicales libres para no gastar nuestras reservas de antioxidantes

Para no sumar más RRLL

- Protección solar. El sol es fuente de radicales libres por el daño celular
- Utilizar productos para “pieles sensibles” Atopic Repavar, Avène,... de farmacia
- Maquillajes: Avène – Couvrance para tapar las manchas

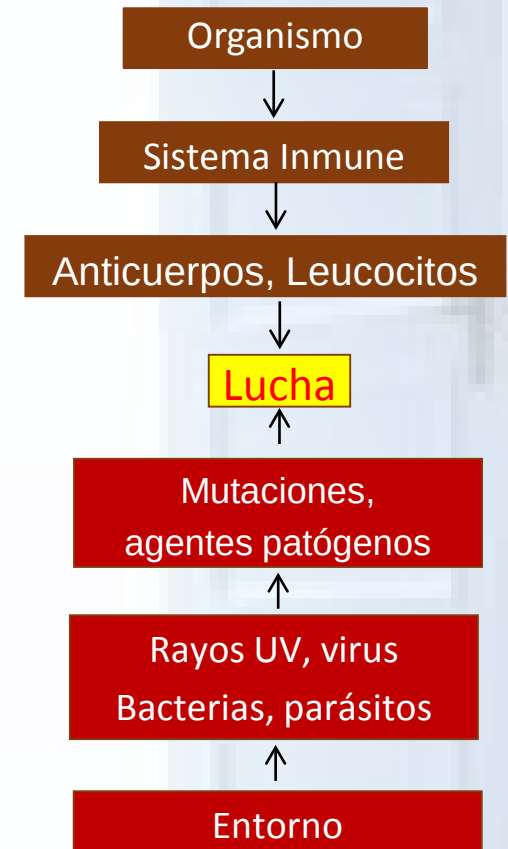
Objetivos de Alimentación y Hábitos de vida

Proteger el sistema inmune

Lo logramos reforzando los principales puntos de contacto entre el sistema inmune y el exterior

Puntos a reforzar

- Piel - Protección solar
- Pulmón - Prevención de infecciones
- Intestino - Equilibrio intestinal
- Hígado Riñón - Depuración



No disparar el sistema inmune

Con Lupus tenéis un elevado nº de anticuerpos (defensas), dispuestos a atacar a los (antígenos) invasores. Debemos evitar dispararlo de cualquier forma.

Disparadores

- El sol activa la reacción rápida de los anticuerpos, similar a la alergia
- Cosméticos NO antialérgicos
- Usar piercings o tatuajes

Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

Disparadores del sistema inmune

**IMPRESINDIBLE SIEMPRE
PROTEGERSE DEL SOL**



Frena el sol,
frena el lupus

Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

Cómo protegerse con seguridad

- No al sol al mediodía, no si IUV alto

<http://www.meteo.cat/servmet/prediccio/uvi/>

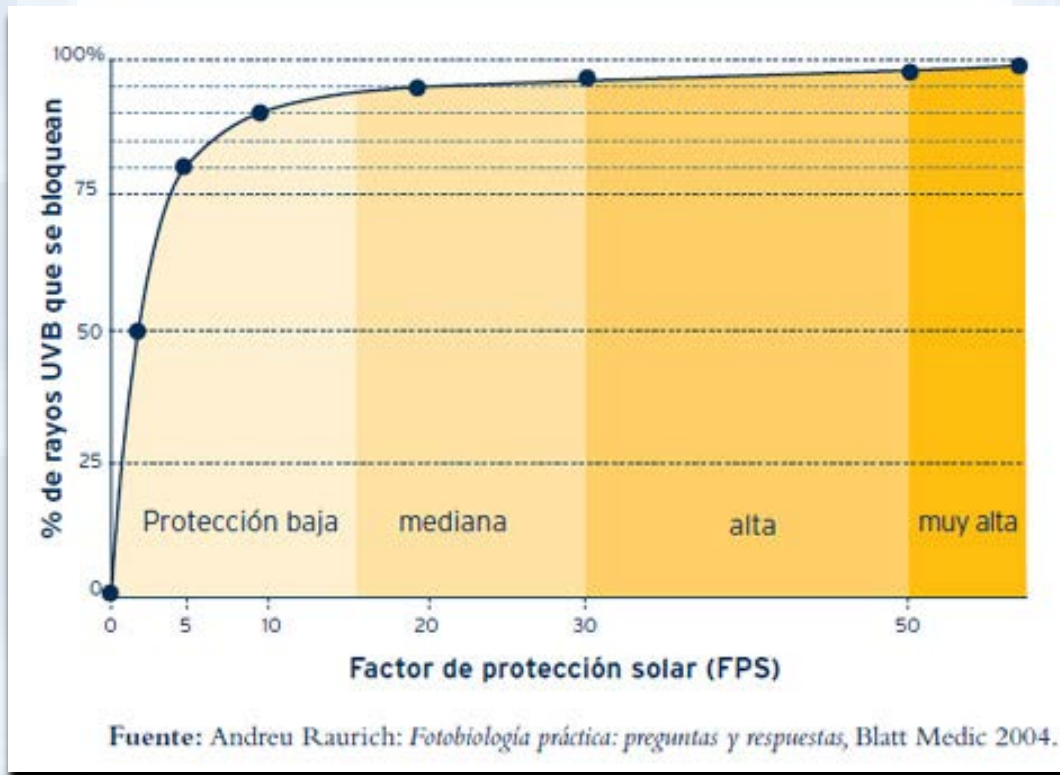
CON LUPUS



Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

Cómo protegerse con seguridad

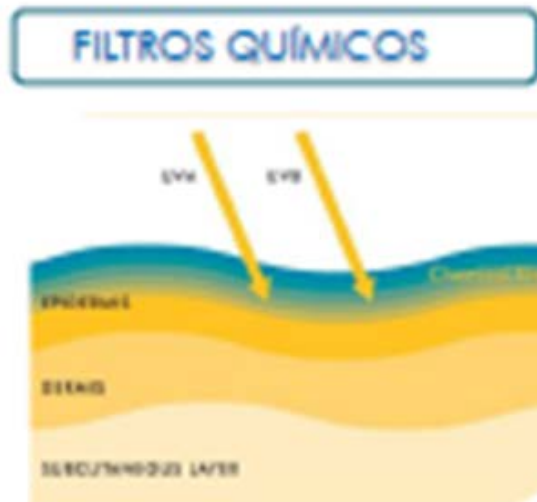
- Escoger el FPS adecuado



Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

Cómo protegerse con seguridad

- Seleccionar el tipo de filtro



Si IUV alto o medio y se va al aire libre, usar filtro físico

Cómo protegerse con seguridad

- Cantidad adecuada

Regla de las 9 cucharillas de café

- 1 cucharilla para cada uno de los brazos (1+1)
- 2 cucharillas para cada una de las piernas (2+2)
- 2 cucharillas para el tronco (2)
- 1 cucharilla para la cara (1 más para calva)

9

FPS	1 Cuchara	$\frac{3}{4}$ Cuchara	$\frac{1}{2}$ Cuchara
15	15	7,5	3,9
30	30	12,8	5,5
50	50	18,8	7,1

Cómo protegerse con seguridad

Aplicación correcta

- Aplicar una capa generosa (9 cucharillas)
- Aplicar 1º en casa, 20 min antes de salir
- Repetir a los 15 min de estar al sol y cada 2 h
- Reaplicar al salir del agua, sudar, secarse,...
- Añadir si es posible ropa con protección UVB
- Añadir gafas con marca “CE UV protec” y pamelas
- Si es posible, aplicar antes Sérum antioxidante
- Usar maquillaje con FPS

Cómo protegerse con seguridad

Marca: “En farmacia”

- El FPS indica la protección UVB, pero debe indicar el FP frente a UVA dentro de un círculo, de no ser así no protege frente a UVA.
- Leyenda “Protección de amplio espectro” capacidad de proteger de manera uniforme frente a toda la radiación UVB y UVA
- Protección frente a IR
- Estudios bajo control dermatológico
- Fotoestabilidad, en farmacia 2 horas otros 30’
- Ecotoxicidad: Biodegradables, “No tóxicos para organismos”, “No bioacumulables”

Sistema inmune, puntos de contacto: Pulmón

Respiramos 20.000 litros de aire - día

- Actúan de dos formas:
 1. Poniendo en contacto los contaminantes con nuestras defensas a través de los pulmones. Contam: (ambientales, tabaco, polución, productos químicos del hogar, etc.)
 2. Una parte de todos esos contaminantes se mezclan con la saliva y pasan a nuestro intestino, donde también se ponen en contacto con nuestras defensas



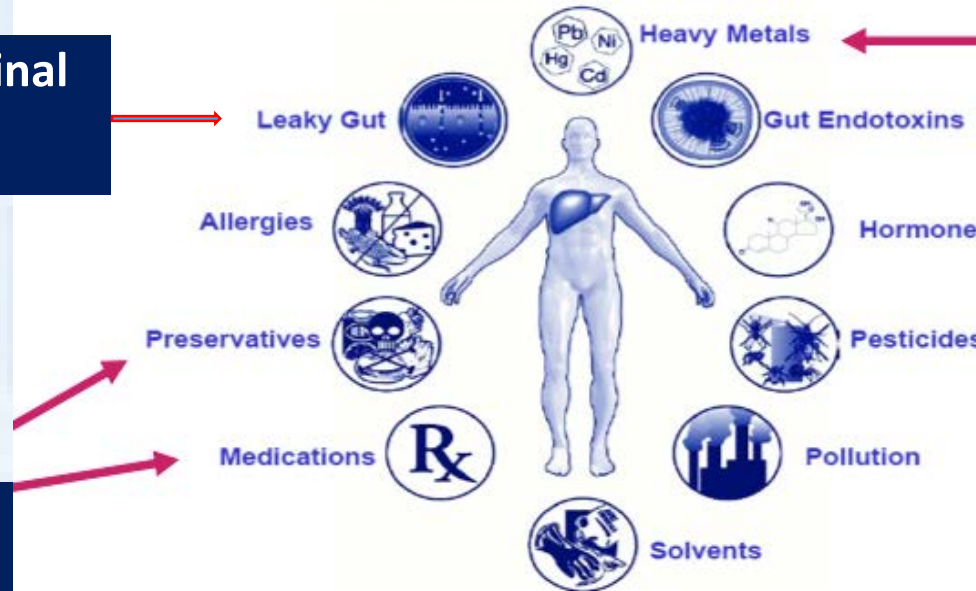
SERVICIO DE
DESHABITUACIÓN
TABÁQUICA



Sistema inmune, puntos de contacto: Hígado

PREVENIR LA SOBRECARGA HEPÁTICA

Sources of Toxicity



Pescados azules pq
Omega 3

Alimentos sanos

Cortisona
Daraprim
Antiinflamatorios
Analgésicos
Inmunosupresores

Depurativos hepáticos
SIEMPRE DE LAS
DOS FASES DEL CICLO

Sistema inmune, puntos de contacto: Intestino

Extendido, es del tamaño de una pista de tenis

- Es una estructura muy delicada y fina
- Está Recubierta por una capa de moco y éste por la flora

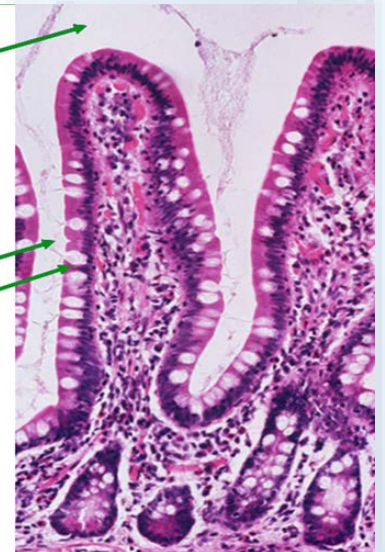


DISBIOSIS:

- Disfunción de la **flora**
- Sintomatología **DIGESTIVA**

HIPERPERMEABILIDAD:

- Disfunción de la **flora + mucosa**
- Sintomatología **DIGESTIVA, y**
- Sintomatología **EXTRADIGESTIVA**



Sistema inmune, puntos de contacto: Intestino

- Que funcione bien impide que pasen a sangre
 - Sustancias tóxicas
 - Flora intestinal
 - Restos de alimentos sin digerir completamente

Si pasan, activan el sistema inmune y provocan inflamación intestinal y ésta incrementa la permeabilidad, que a su vez provoca + inflamación

Es el “educador de la inmunidad”

Sistema inmune, puntos de contacto: Intestino

Protección de la mucosa intestinal:

- Cuidado de la flora:
 - Alimentos ricos en fibra
 - favorecen el crecimiento y mantenimiento de una flora bacteriana equilibrada, que es la primera barrera de defensas
 - Comer alimentos crudos (fibra soluble) integrales
 - Añadir pre y probióticos, en farmacia
 - No todos son iguales Nombre + Apellido + Cepa
 - 1 dosis de farmacia = 50 Yogures [UFC]
 - Preferentemente ricos en glutamina, para conservar la flora y reparar la pared intestinal dañada por las inflamaciones.
- Cuidado de la membrana:
 - Es conveniente evitar alimentos que afectan al tránsito intestinal correcto

Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Ácidos grasos esenciales: Omega 3 y Omega 6

Son imprescindibles para la vida y el cuerpo no puede fabricarlos

- Los Omega 3 (O3) son:
Antiinflamatorios, facilitan la circulación, bajan el dolor y modulan el sistema inmunitario (EPA y DHA).
- Los Omega 6 (O6) son:
Proinflamatorios, empeoran la circulación, potencian el dolor y además son estimulantes del sistema inmune.

Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Ácidos grasos esenciales

Omega 3 Los más comunes son: ALA, EPA, DHA

- Fuentes de EPA y DHA, pescados azules pequeños y krill

Omega 6

- Fuentes, los aceites vegetales de **girasol, palma y maíz**. En derivados **lácteos** y **carne** alimentada con semillas y granos (**trigo, maíz y soja**).

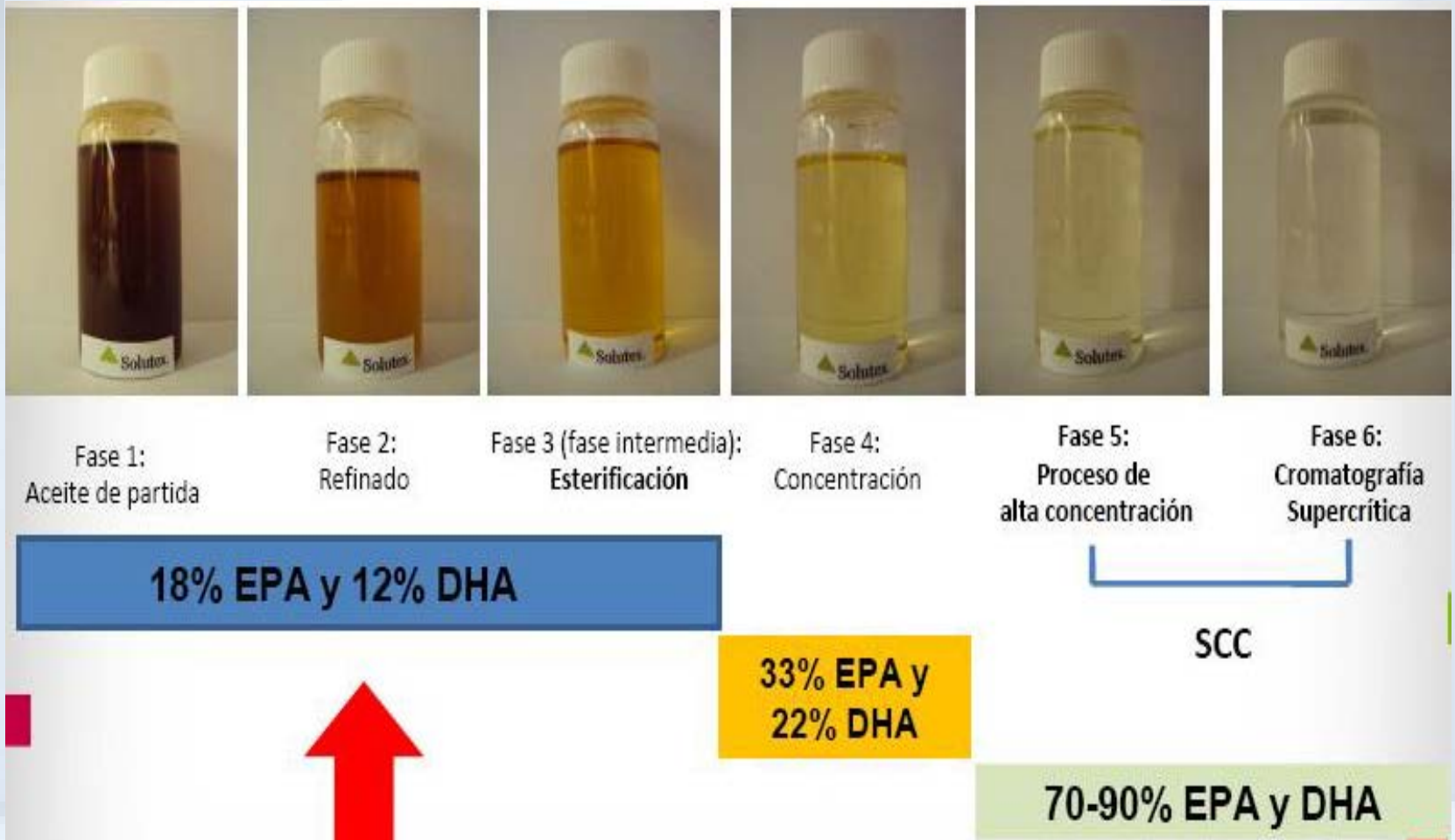
En el Lupus hay desequilibrio O6 AA / O3 EPA

- Se mide en sangre, entre 1,5 y 4 con un máx 10, pero en el Lupus supera incluso 50
- Reducir O6 y subir O3 EPA con complementos de alta calidad y concentración

Consejo Complementos Nutricionales: O3

Proceso de extracción

- Concentración y ausencia de metales pesados



Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Ácidos grasos NO esenciales

- El más común es el oleico, O9. Está en el **aceite de oliva** de “**primera expresión en frío**”

Utilizar aceite de oliva en crudo,

- **Antioxidante**
- **impide la rápida absorción de los azúcares, disminuye la secreción de insulina, con influencia inflamatoria**

Grasas hidrogenadas

- Estas grasas se producen a partir de aceites ricos en Omega 6 (palma, semillas)
- Controlar las etiquetas de alimentos y no tomar si pone “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”

Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Azúcares o hidratos de carbono

- La dieta rica en azúcares refinados (inflamatoria). Pasta, arroz, harinas, dulces, cereales, etc.
- Insulina que provoca la producción de sustancias pro inflamatorias,
- Afectan a la membrana intestinal y su permeabilidad.

Es importante usar solo azúcares integrales

Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Lácteos

Limitar al máximo leche de vaca, por dos motivos:

- Son proinflamatorios por su riqueza en Omega 6
- Por el tipo de proteínas caseína de la vaca que también es proinflamatoria.

Controlar Calcio y vitamina D ya que al limitar los lácteos y no tomar el sol puede causar (Osteoporosis) y ser necesario complementarlos incluso con Vit K2

Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Proteínas

- Las **carnes rojas**, fuente hierro y ricas en ácidos grasos, O6 pro inflamatorios, fuente de radicales libres.
- Las **carnes blancas**, pollo, pavo, conejo, al ser bajas en grasas frenan la producción de insulina (proinflamatoria).

- **Mejor sustituir las carnes rojas por blancas o bien legumbres siempre combinadas con cereales integrales**
- **Es importante mantener una proporción de 4 gr de azúcares no refinados por 3 gr de proteínas.**
- **Si hay afectación renal, común en el Lupus, hay que controlar con el médico la cantidad de proteínas que tomamos.**

Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Frutas y verduras

- Las frutas con colores diferentes son clave, cuantos más colores más antioxidantes diferentes.
- Cuantos más antioxidantes se toman juntos, más se potencian.
- Las verduras, de diferentes verdes, puesto que aportan diferentes minerales, vit D, fibra (prebiótico) y también antioxidantes.



Alimentos y su influencia: Consejo dietético

Espicias

- Las especias son todas potentes antioxidantes
- Utilizarlas en el aliño diario, mezclándolas y variándolas

Son especialmente relevantes: Canela y Cúrcuma

- La Canela retarda la absorción de azúcares, limitando así la secreción de insulina (proinflamatoria)
- La Cúrcuma no aporta sabor, solo un ligero color amarillo, (curry), es una de las que aporta más antioxidantes

Alimentos y su influencia: Conclusiones

- Rica en pescados azules pequeños, por aporte de Omega 3 EPA para controlar la relación O6 / O3
- Rica en vegetales y frutas de muchos colores
- Usar aceite de oliva de “Primera expresión en frío” para los aliños. (Omega 9)
- Sin grasas hidrogenadas
- Baja en calorías
- Baja en azúcares refinados
- Rica, con proteínas bajas en grasas
- Con una proporción de 4 gr de azúcares no refinados por 3 gr de proteínas
- Utilizar diariamente especias

Puntos de contacto, Intervención del farmacéutico

Hábitos saludables: Ayuda para dejar de fumar, ejercicio

Consejo nutricional: Los alimentos no nos curan pero podemos ayudar con una alimentación sana y equilibrada.

Complementos Alimentarios: El cribado y consejo del farmacéutico permite proponerte los de composición más adecuada y con garantía de calidad

Cuidado Corporal: Consejo farmacéutico en el cuidado de la piel y la belleza

Consultas: Información sobre ayudas dinámicas

Presencia: aprovecha la capilaridad, accesibilidad y confianza con tu farmacéutico

Internet

Consulte a su farmacéutico

Cuidado Corporal

El bienestar físico y mental son salud (OMS)

El uso de productos de calidad y composición contrastada permite mejorar ese bienestar

Complementos Alimentarios

En ocasiones no es suficiente con una alimentación equilibrada y se ha de complementar o compensar

Presencia

Aprovecha la capilaridad, accesibilidad y confianza con tu farmacéutico

Consultas

Información sobre sistemas para facilitar las tareas diarias y compensar los problemas físicos

Puntos de contacto, Intervención del farmacéutico

Sistema Defensa Antioxidante



- Hábitos saludables
- Alimentación sana
- Control del descanso – trabajo

Sistema Defensa Inmunidad



- Piel
- Pulmón
- Hígado-riñón (Detoxificación)
- Intestino: Equilibrio intestinal

Sistema Defensa Personal Sanitario



- Soporte a la información de calidad
- Intervenciones sobre la adherencia
- Control de las prescripciones

Puntos de contacto, Intervención del farmacéutico

Internet: solo en dosis y en “webs con receta”

Adherencia: El peor efecto secundario de los medicamentos y que aparece siempre, es cuando no se toman (ej. Daraprim)

SFP: Control de las prescripciones Especialmente cdo no está diagnosticado o visita diferentes médicos o al salir de ingreso

SPD: personalización de la dosificaciones En casos de tomas de comprimidos numerosas y complicadas

Consultas: Información sobre medicamentos o síntomas,

Presencia: aprovecha la capilaridad, accesibilidad y confianza con tu farmacéutico

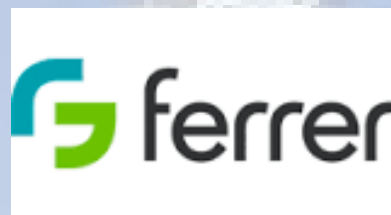
Control de la medicación

Hierro

En el Lupus, es común tomar hierro para las anemias o caída del pelo que el Lupus provoca.

Es importante no superar las dosis de hierro químico puesto que:

- **Es fuente de radicales libres**
- **Si tomamos hierro químico cuando estamos inflamados se produce una reacción que libera aún más radicales libres que favorecen la inflamación**



**Si Yo hago lo que tú no puedes,
Y tú haces lo que yo no puedo
Juntos podemos hacer grandes cosas**

Madre Teresa de Calcuta

