

Organiza:



Sello de la Farmacia

Colaboran:



Acude a las Asociaciones de Pacientes.

• La colaboración con asociaciones de pacientes puede ser muy recomendable para fomentar la educación sanitaria, atención psicosocial y el apoyo entre iguales.

• En **Cádiz**: Asociación Lupus Cádiz y Autoinmunes (ALCA)



619 855 246

676 067 250



cadizlupus@gmail.com

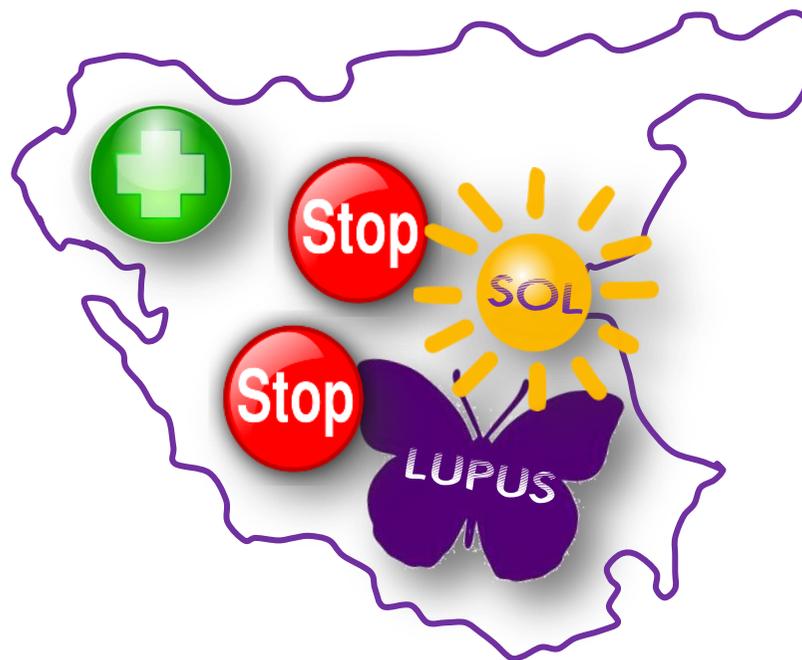


Avda. de Portugal 1 - 1ºB
11008 - Cádiz

[lupus_cadiz](https://www.instagram.com/lupus_cadiz)



Campaña Sanitaria en oficinas de farmacia de la provincia de Cádiz



Colegio Oficial de
Farmacéuticos de Cádiz

Consejo Farmacéutico para el paciente con Lupus



Conoce bien la enfermedad.

- Mantente informado sobre todo lo relacionado con el lupus y su impacto en la salud. Reconocer las señales de aparición de un brote te ayudará a prevenirlo o a disminuir los síntomas.

Conoce tu tratamiento.

- Qué medicamentos debes tomar, para qué, cuánto, cómo y durante cuánto tiempo; y qué posibles efectos adversos pueden aparecer y como reducirlos.



Sé constante con el tratamiento.

- Una buena adherencia al tratamiento es muy importante para mantener controlada la enfermedad, incluso entre brotes.
- **Sigue las indicaciones de tu médico y/o tu farmacéutico.**

No tomes medicamentos sin receta, plantas medicinales o complementos alimenticios y similares sin consejo médico o farmacéutico.

- Es recomendable informar al médico en las visitas de control.

Recomendaciones.

- **Si tomas AINEs:** debes tomar un protector gástrico.
- **Si tomas antipalúdicos:** es recomendable una revisión oftalmológica anual para prevención de cataratas y glaucoma.
- **Si tomas corticoides:** además de la revisión oftalmológica anual, control de glucemia y colesterol, y dieta baja en sal.
- **Si tomas medicamentos inmunosupresores:** control hepático y cumplimiento del Calendario Vacunal.

Protégete del sol.

- La radiación solar es uno de los agentes desencadenantes del lupus, de ahí la importancia del uso de medidas de fotoprotección para controlar mejor la enfermedad y evitar la aparición de otros síntomas:
- Evitar la exposición al sol (usar ropa protectora, sombrero, gafas...)
- Usar fotoprotectores (FPS 50+) (también en invierno). Deben ser aplicados uniformemente, en cantidad adecuada, en todas las áreas expuestas, **entre 15 y 30 minutos antes de la exposición solar**, y reaplicados cada dos horas y/o después de baños o sudoración.
- Consultar con el especialista la necesidad de tomar suplementos de Vitamina D.

Pide información a los profesionales sanitarios y evita las fuentes no fiables

Vacunas

- Los **tratamientos inmunosupresores aumentan el riesgo de infecciones** por lo que se debe considerar la administración de **vacunas**, siempre **de forma individualizada** y adaptada a cada paciente, valorando sus posibles contraindicaciones y teniendo en cuenta el balance beneficio/riesgo.
- **Vacunas recomendadas con tratamiento inmunosupresor:** Gripe, tétanos-difteria-tosferina, neumococo, hepatitis B y A, meningococos, virus del papiloma humano (VPH).
- **Vacunas contraindicadas con tratamiento inmunosupresor:** Triple vírica, varicela y herpes zóster son vacunas de virus vivos atenuados y pueden aumentar el riesgo de infección secundaria a la vacuna.
- Los convivientes con enfermos inmunodeprimidos deben estar vacunados de gripe, triple vírica, varicela y herpes zóster.



NO FUMES



- Fumar es muy nocivo para los pacientes con lupus, no sólo por el efecto del tabaco sobre la enfermedad, sino por el aumento del riesgo cardiovascular, las infecciones y el cáncer. Por ello, está especialmente indicado el abandono del tabaquismo en todas las personas con lupus.

Evita el sobrepeso.

Sigue una dieta saludable:

- Baja en sal, azúcares y grasas saturadas.
- Rica en ácidos grasos ω -3: pescados (salmón, caballa, sardinas, atún...) y mariscos, nueces, aguacate y verduras de hoja verde, aceite de oliva, semillas...

Evita el sedentarismo y practica ejercicio físico moderado de forma regular.

- En las etapas en que el lupus permanece inactivo, caminar, nadar, montar en bici te ayudará a mejorar tu salud y bienestar.
- Durante los brotes, realiza ejercicios, como estiramientos, que disminuyen la rigidez y aumentan la flexibilidad.
- Recuerda que el ejercicio es el único tratamiento para la fatiga en el lupus.
- No dejes de hacer ejercicio al aire libre ya que aumenta la síntesis de vitamina D. **¡Siempre con fotoprotección!**



Plántales cara al estrés y a la tristeza.

- La tensión emocional puede agravar los síntomas. Además, tener una enfermedad crónica de curso imprevisible y con síntomas tan variados puede generar mucha angustia.
- Por todo ello es recomendable aprender técnicas de relajación y autoayuda, equilibrar periodos de descanso y actividad, evitando el sobreesfuerzo que empeore la fatiga.
- El apoyo sanitario, social y comunitario es muy importante para ayudar a reducir el estrés.

**Centro de Información del Medicamento (CIM)
Colegio Oficial de Farmacéuticos de Cádiz**