


ALIMENTACIÓN Y LUPUS

— GUÍA NUTRICIONAL —

ELABORADA POR: *Priscilla Marín*





En el 2004 una amiga muy cercana fue diagnosticada con lupus... desde entonces la he visto luchar contra esta enfermedad que es tan caprichosa e impredecible. Ella ha salido adelante cada día del calendario y fue precisamente ella la inspiración para elaborar esta guía nutricional que pretende ser una humilde pero útil guía de vida.

A partir de esa fecha empecé a investigar sobre esta enfermedad tan compleja, y confieso que cuanto más leía, más me apasionaba aprender sobre ella. Tuve la suerte de conocer en el camino, doctores en reumatología y nutricionistas, quienes me apoyaron en este proyecto y guiaron mis pasos para elaborar esta guía que hoy usted tiene en sus manos y que espero le sea de mucha utilidad.

Este proyecto lo dedico a las personas que han sido diagnosticadas con lupus. Espero que esta guía les permita entender mejor la enfermedad y las motive a emprender un camino de autocuidado que les ayude a conseguir una mejor calidad de vida.

Con mucho cariño

Priscilla



Lupus

LO QUE SE SABE DENTRO DEL ENIGMA

La palabra “Lupus” viene del latín y significa “lobo”. Los libros de medicina indican que se le otorgó ese nombre a la enfermedad debido a la similitud entre las lesiones que produce el lupus en la piel y las producidas por la mordedura de un lobo.

En terminología médica, el nombre es Lupus Eritematoso Sistémico (LES) y se define como una alteración del sistema inmune, donde éste “lucha” contra sus propios tejidos causando inflamación y destrucción de los tejidos sanos de la persona.

Actualmente se conocen parcialmente algunos de los factores genéticos, ambientales u hormonales que pueden dar origen al padecimiento y no existe una cura conocida, sin embargo, existen tratamientos muy efectivos que junto con el autocuidado del paciente, ayudan a controlar la enfermedad.

El lupus es una enfermedad sistémica, lo que significa que produce síntomas en diferentes tejidos del cuerpo humano. Además, puede asociarse a enfermedades como osteoporosis, daño a los riñones, diabetes, hipertensión y enfermedad cardiovascular, por lo que es muy importante que la persona diagnosticada con lupus vigile su dieta y realice cambios favorables en sus hábitos que le permitan mejorar su calidad de vida y evitar contribuir al desarrollo de estos padecimientos colaterales.

Sin ser bienvenido, puede alcanzar a cualquier población...

El lupus puede aparecer a cualquier edad pero la mayoría de las personas que lo padecen se encuentran entre los 15 y los 40 años, guardando una proporción de 9 mujeres diagnosticadas por cada hombre que presenta la enfermedad.

Es importante aclarar, que aunque no es una enfermedad de herencia directa, los parientes de primer grado de pacientes con lupus tienen un riesgo 8 veces mayor de presentar la enfermedad.



El diagnóstico

¿CÓMO LLEGA?

El diagnóstico se basa en los síntomas que presenta la persona y en la presencia de autoanticuerpos en la prueba de sangre. El diagnóstico es realizado por un reumatólogo, quien es el especialista en esta enfermedad.

Es común que la persona con lupus presente síntomas generales como fatiga, pérdida de peso y fiebre, también puede presentar una sensación de malestar general sin una causa clara. Algunas personas pueden presentar adicionalmente alergias en la piel, inflamación de las articulaciones, úlceras en la boca, náuseas, resequedad en la boca y en los ojos, dolor de cabeza, alteración en el estado de ánimo, entre otros síntomas.

La persona con lupus se mantiene en dos etapas diferentes, una es conocida como “**etapa de exacerbaciones**”, evidenciada por periodos donde se activa la enfermedad y es necesario acudir al reumatólogo para ajustar el tratamiento y controlar la enfermedad. La otra etapa es conocida como “**etapa de remisión**”, que es cuando se llega a controlar la enfermedad, de este modo, la persona sigue con su vida normal siempre y cuando no abandone el tratamiento indicado por su reumatólogo; no obstante, es común que durante este periodo se presente fatiga o algún dolor muscular o de articulaciones que suele ser leve.

El tratamiento:

CUIDANDO TODOS LOS FRENTES

El lupus es una enfermedad muy compleja. Los reumatólogos son los expertos en el diagnóstico y el tratamiento y son precisamente ellos quienes mejor pueden aconsejar a las personas sobre las opciones de tratamiento.

El reumatólogo le enviará medicamentos que se concentrarán en controlar la enfermedad, prevenir su activación y evitar el daño a los órganos.

Las personas con manifestaciones del lupus en la piel deben reducir al mínimo su exposición al sol usando ropa que cubra la piel, sombreros y cremas de protección solar con un FPS de 15 o superior, además, las lociones de este tipo deberán ser aplicadas en el rango de 15 a 30 minutos antes de la exposición al sol, incluso si el día se encuentra nublado, ya que los rayos UV atraviesan las nubes. Sin embargo, lo ideal es que usted se mantenga en la sombra y evite los rayos solares.



También se recomienda que acuda a una consulta oftalmológica por lo menos una vez al año, ya que los medicamentos que se prescriben podrían algunas veces afectar su salud visual.

No obstante, recuerde que el lupus es una enfermedad que puede ser controlada y así poder llevar una buena calidad de vida, todo depende de su propia actitud.

Una Buena Nutrición:

¿QUE PUEDE HACER POR USTED?

Una buena nutrición es una parte importante del tratamiento integral del lupus. Una dieta bien balanceada le proporciona la energía necesaria para que el cuerpo lleve a cabo sus funciones normales, asimismo, previene el desarrollo de enfermedades crónicas y mejora la calidad de vida de la persona diagnosticada con lupus.

Las personas con lupus tienen una mayor tendencia a presentar aterosclerosis, que es la formación de capas en las paredes de las arterias o lesiones a estas, por lo tanto es muy importante prevenir la presión alta, el exceso de colesterol en la sangre y la obesidad, y es aquí donde los ajustes en la alimentación y en el estilo de vida juegan un papel muy importante para las personas con lupus.



Cuidados nutricionales para no olvidar

Se debe considerar que algunos medicamentos producen un incremento en el apetito que se traduce en una ganancia de peso. Los glucocorticoides interfieren con la absorción de calcio, zinc, potasio, vitaminas B6, C y D; produciendo pérdida de músculo e interfieren en el balance normal del azúcar en sangre lo que produce un incremento en los depósitos de grasa en el cuerpo.

Algunos pacientes con lupus presentan síntomas como náusea, vómito, diarrea, estreñimiento, reflujo gastroesofágico, úlcera péptica y síndrome de colón irritable, que se pueden deber a la enfermedad en sí o a la medicación que reciben; sin embargo, es bueno saber que la mayoría de estos síntomas se controla con medicación y cambios en el estilo de vida.

Durante el transcurso de la enfermedad existe riesgo de presentar situaciones que deberían ser tratadas desde el punto de vista nutricional, entre estas se encuentran: pérdida de peso o disminución del apetito, aumento de peso relacionado con el uso de corticosteroides, malestares gastrointestinales -como acidez, malestar estomacal, náusea, vómito o úlceras dolorosas en la boca-, osteoporosis, diabetes inducida por esteroides, enfermedad renal o cardiovascular. Un lugar aparte merecen los riñones, pues son órganos encargados de ayudar a regular la presión arterial y cuando el lupus los daña, suele presentarse un aumento en la presión arterial.

A continuación se muestra una lista de nutrientes específicos que deben tratar de incluirse en la dieta de las personas con lupus. Se explica su función y los alimentos en los cuales se encuentran para que pueda preferirlos e incluirlos en su alimentación diaria para recibir sus beneficios.

VITAMINA E: ANTIEDAD NATURAL

Es fundamental para mantener el funcionamiento normal del sistema inmune, además, tiene propiedades antioxidantes que protegen de los radicales libres, causantes de los procesos de envejecimiento y de algunas enfermedades.



Los alimentos que contienen más vitamina E son los **cereales fortificados, las almendras, el aceite de girasol, el aguacate y el germen de trigo.**

VITAMINA D: FUERZA GARANTIZADA

La vitamina D participa en la regulación del calcio en el cuerpo por lo que es responsable del mantenimiento de huesos y dientes fuertes. Una dieta deficiente en vitamina D puede contribuir con enfermedades de los huesos y provocar fracturas espontáneas de los huesos. Las personas con lupus deben evitar exponerse al sol, esto provoca que no reciban esta vitamina del sol, por ello, deben consumirla en la alimentación.

Es importante limitar el consumo de cafeína a un máximo de tres tazas de café al día o 5 raciones de refrescos o té con cafeína, ya que este consumo tiene un efecto negativo en la absorción de la vitamina D.

Esta vitamina se encuentra en la **leche fortificada, los huevos, el hígado, el salmón, el atún, la sardina y el aceite de hígado de bacalao.**



ÁCIDO FÓLICO: QUE NO FALTE

El Metrotrexato usado en el tratamiento del lupus puede provocar la deficiencia de folatos, por lo tanto, se aconseja el suplemento de ácido fólico para proteger contra trastornos gastrointestinales y mantener la producción de glóbulos rojos.

Se debe evitar la administración conjunta del suplemento de ácido fólico con té verde y té negro, ya que impiden absorber la vitamina.



Este nutriente se encuentra en **cereales enriquecidos, chícharos, lentejas, espinacas, brocoli, jugo de naranja y huevos.**

HIERRO: DEFENSA NATURAL

Una ingesta adecuada de hierro es esencial para la función normal del sistema inmune y se encuentra en la dieta de dos formas diferentes:

❖ **Hierro hemínico:** se encuentra en productos de origen animal (leche, carne y huevos) y tiene una absorción de hasta un 25%

❖ **Hierro no hemínico:** se encuentra principalmente en productos de origen vegetal (como cereales enriquecidos, espinaca, arroz, frijoles, maní, arándanos y brócoli). Tiene una absorción de hasta un 5%. Los taninos (presentes en té, café o vino) reducen la absorción del hierro no hemínico.



CALCIO: CONSUMO OBLIGADO

Las personas con lupus tienen un mayor riesgo de padecer osteoporosis y ello se debe a que la mayoría son mujeres, y suelen realizar poca actividad física debido al dolor y fatiga propia de la enfermedad. También, puede ser que presenten deficiencia de vitamina D, necesaria para la absorción de calcio o que usen medicamentos que disminuyen la adsorción del calcio en el intestino. Por otro lado, la ciclofosfamida puede alterar la función de los ovarios en algunas pacientes por lo que puede reducir la producción de estrógeno, hormona muy importante en el mantenimiento de la densidad de los huesos.

Algunas fuentes de calcio son **la leche, el queso, el yogurt, los alimentos fortificados, las almendras y los vegetales de hojas verdes.**



El carbonato de calcio (suplemento) requiere de un medio ácido para ser absorbido, por lo que se recomienda tomarlo con comida ya que se aumenta la producción de ácido en el estómago. Por otro lado, el citrato de calcio no requiere ácido estomacal por lo que debe ser tomado con el estómago vacío.

También se debe tomar en cuenta que el fumado, el alcohol y el café disminuyen la absorción de calcio. Las tasas de absorción de calcio varían, sin embargo, el calcio que proviene de los alimentos es el que mejor se absorbe. En caso de ser consumido como suplemento, se recomienda separar la dosis indicada por el reumatólogo en dos o más tiempos al día y preferiblemente tomarlo junto con los alimentos.

SELENIO: COMPLEMENTO IMPORTANTE

Tiene efectos muy beneficiosos en el sistema inmune, refuerza los efectos antioxidantes de la vitamina E y participa en actividades que ayudan a mantener las células saludables. La concentración de selenio en los alimentos de origen vegetal depende en gran parte del terreno de cultivo y del agua utilizada, sin embargo, el selenio se encuentra mayormente en **las nueces, arroz blanco, atún enlatado, pechuga de pollo y huevos.**



SODIO: CONSUMIR CON CUIDADO

El exceso de sodio se asocia a la hipertensión y al aumento de la excreción de calcio en la orina, lo cual aumenta el riesgo de osteoporosis. Algunos de los alimentos que contienen más de 400 mg de sodio por ración y que por esa cualidad deben ser evitados o consumidos con moderación son los siguientes: embutidos y quesos maduros, alimentos en conserva, cremas o sopas instantáneas, salsa de soja, salsa inglesa, ketchup, mostaza, barbacoa, vinagreta, y alimentos muy procesados.

Prefiera alimentos lo más frescos que le sea posible.

GRASAS: DESCUBRA CUÁLES LE BENEFICIAN

Los ácidos grasos omega-3 disminuyen el riesgo de enfermedad arterial coronaria y ayudan a disminuir la presión arterial, por esta razón deben incorporarse en la dieta de las personas con lupus, quienes presentan un riesgo de 5 a 10 veces mayor de

enfermedad cardiaca que la población general. El omega-3 se encuentra en el aceite de linaza, el aceite de soya, las nueces y el pescado. Existen muchas investigaciones que afirman que las dietas con alto contenido de ácidos grasos EPA y DHA (grasas que se encuentran mayormente en los **pescados como salmón, sardina y atún**) reducen la respuesta inflamatoria del cuerpo, la coagulación de la sangre, los triglicéridos en sangre y con ello, el riesgo de enfermedad cardiovascular.



Adicionalmente, para reducir el riesgo de enfermedad coronaria se recomienda una dieta baja en grasas saturadas y colesterol por lo que se debe evitar la mantequilla, manteca, carnes grasosas, embutidos y leches enteras o con grasa y quesos maduros

Lo recomendado entonces sustituir el consumo diario de grasas saturadas por grasas saludables, además de vigilar no aumentar el consumo total de grasas. Por ello es preferible **el aceite de oliva o canola, el pescado y el pollo sin piel; y los lácteos bajos o reducidos en grasa.**

Según algunos estudios, se sugiere que unos ácidos grasos conocidos como EPA contribuyen a elevar las concentraciones de calcio en el cuerpo, depositando calcio en los huesos y mejorando su fuerza, un beneficio muy apropiado para las

personas con lupus que presentan mayor riesgo de desarrollar osteoporosis.

CARBOHIDRATOS: ENTRE MÁS NATURAL, MEJOR

Para las personas con lupus se recomienda una dieta alta en fibra y se prefiere que consuman azúcares simples naturales, o sea, las que se encuentran en **frutas frescas y leche**, pues además aportan vitaminas, minerales y fibra.

Las investigaciones muestran que el consumo de fibra reduce el riesgo cardiovascular ya que actúa retrasando y bloqueando la absorción de colesterol. Además, cuando la fibra soluble es digerida, las bacterias del colon producen ácidos grasos de cadena corta que disminuyen la producción de lipoproteínas de baja densidad que producen aumentos en el colesterol en sangre.

La fibra ayuda a mantener un peso saludable porque produce una sensación de saciedad por mayor tiempo, además, al hacer la digestión más lenta, retrasa la liberación de glucosa en sangre manteniendo un nivel estable de azúcar en sangre.

Aunque existen suplementos de fibra, lo ideal es obtenerla de la dieta de forma natural. **Es importante incorporar muchos líquidos (al menos 2 litros)** a la hora de introducir la fibra a la dieta, ya que en caso contrario puede provocar estreñimiento.



Entre los alimentos altos en fibra se encuentra el **pan integral o de centeno, la manzana con piel, las moras, el banano, la naranja, las peras, el brocoli, los frijoles y las lentejas.**



PROTEÍNAS: ELIGIENDO LAS CORRECTAS

Las proteínas pueden ser de origen animal o vegetal. Es importante referir que las dietas altas en proteínas no son apropiadas, ya que podrían contribuir al deterioro de la función de los riñones. En el caso de las carnes, se recomienda elegir cortes que no tengan grasa para evitar grasas saturadas.

Afortunadamente, entre las proteínas bajas en grasas hay buena variedad para escoger, entre la cual se halla **la pechuga de pollo sin piel, el salmón, el atún, la leche, el yogurt descremado, los frijoles, la avena, el pan integral y el arroz integral.**



Ejercicio para sentirse mejor

La actividad física es un complemento de estilo de vida saludable, pues trae grandes beneficios a los pacientes con lupus y merece citar varios de sus beneficios:

- ✦ Mejora la circulación sanguínea y la capacidad pulmonar.
- ✦ Facilita el proceso de alcanzar y mantener un peso saludable.
- ✦ Ayuda a prevenir problemas de salud como la diabetes tipo 2, los ataques cardíacos, el derrame cerebral y la osteoporosis y reduce el riesgo de enfermedad cardiovascular
- ✦ Fortalece los músculos y evita que las articulaciones se pongan rígidas.
- ✦ Reduce la fatiga y el estrés, produciendo sensación de bienestar.

La mejor forma de iniciar un plan de actividad física es con actividades de baja intensidad y de poca duración, aumentando

el tiempo y la intensidad poco a poco. Se recomienda que establecer pequeñas metas y llevar un registro del progreso para mantenerse motivado.

La natación (en piscinas bajo techo para evitar la exposición al sol) es a menudo un buen ejercicio porque el agua limita el impacto en las articulaciones. La actividad aeróbica facilita el mantenimiento del peso corporal y se logra cuando grandes músculos del cuerpo (piernas, caderas, espalda, abdomen, tórax, hombros y brazos) se mueven rítmicamente durante un período de tiempo. Algunos ejemplos de este tipo de actividad física son caminar, correr, nadar, pedalear, patinar o bailar. Recuerde que si presenta sensibilidad a los rayos del sol debe realizar el ejercicio bajo techo o en horas del día donde no reciba sol, como en la madrugada o en la noche.

Según la Organización Mundial de la Salud, se recomiendan 150 minutos de actividad física a la semana, tiempo que se puede distribuir en varias sesiones breves en el transcurso de la semana, por ejemplo, 30 minutos de ejercicio moderado se pueden hacer cinco veces por semana, de modo que, aparte del bienestar físico, se establece un hábito mediante el cual se logra adaptar la actividad física a la vida cotidiana.



RECOMENDACIONES PARA EL EJERCICIO

Dentro de algunas recomendaciones para realizar actividad física se encuentran las siguientes:

- ❖ Construya la tolerancia al ejercicio poco a poco, un incremento brusco de intensidad le puede producir dolor.
- ❖ No se compare con otras personas que realizan ejercicios, pues ello puede crearle frustración.
- ❖ Establezca un horario y respételo, ya que tiene la misma prioridad que cualquier otra actividad que usted realice durante el día.
- ❖ Busque variar los tipos de ejercicios para evitar la rutina. Es muy importante seleccionar actividades que usted disfrute y que pueda alternar entre los días que realiza ejercicio.
- ❖ Sea específico con las metas y establezca metas a corto plazo para mantenerse motivado. Tenga un registro del progreso apuntando en un calendario el ejercicio realizado, la intensidad y la duración.
- ❖ En caso de experimentar calambres o tensión muscular después del ejercicio, tome una ducha con agua caliente y realice un masaje suave en la superficie del área afectada.

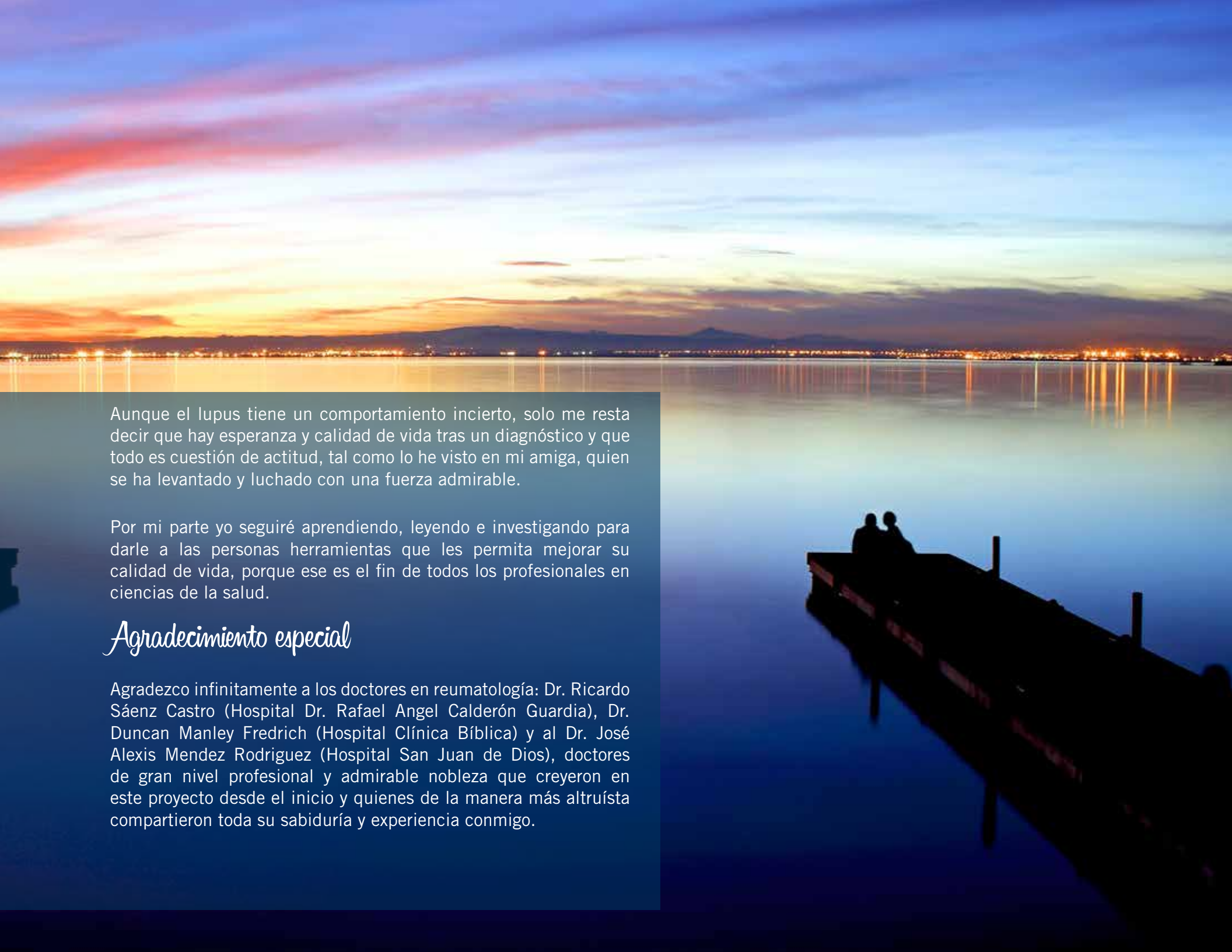


Pautas de consumo de medicamentos: un último consejo no menos importante

- ❖ Aprenda a reconocer si se siente muy cansado, ya sea por la enfermedad o por exceso de trabajo o ejercicio y descanse para evitar la activación de la enfermedad.

- ❖ El reumatólogo le prescribirá un tratamiento que deberá seguir sin hacer ningún cambio o ajuste en las dosis o tipo de medicamento, es importante que considere que algunos medicamentos son de efecto inmediato y harán su efecto después de algunos meses de estarlos tomando, por lo tanto, no se automedique ni abandone el tratamiento.
- ❖ AINES o antiinflamatorios: se recomienda tomarlos con alimentos para proteger las paredes del estómago.
- ❖ Hidroxicloroquina: cada dosis debe tomarse con las comidas o con un vaso de leche. Este medicamento puede requerir varios meses de tratamiento antes de observar sus efectos máximos.
- ❖ Prednisona y metilprednisona: se debe evitar el consumo de té de una planta conocida como regalíz. Se recomienda consumirlo junto con los alimentos y siguiendo el mismo horario .
- ❖ Azatioprina: se recomienda tomar la dosis recomendada por su reumatólogo después de las comidas.
- ❖ Ciclosporina: la administración con alimentos retrasa y disminuye su adsorción, por lo que es recomendable tomarla separadamente de las comidas. Las personas que toman ciclosporina no deben consumir jugo de toronja.
- ❖ Ciclofosfamida: Se recomienda tomarla por las mañanas, con abundante líquido y estar orinando constantemente





Aunque el lupus tiene un comportamiento incierto, solo me resta decir que hay esperanza y calidad de vida tras un diagnóstico y que todo es cuestión de actitud, tal como lo he visto en mi amiga, quien se ha levantado y luchado con una fuerza admirable.

Por mi parte yo seguiré aprendiendo, leyendo e investigando para darle a las personas herramientas que les permita mejorar su calidad de vida, porque ese es el fin de todos los profesionales en ciencias de la salud.

Agradecimiento especial

Agradezco infinitamente a los doctores en reumatología: Dr. Ricardo Sáenz Castro (Hospital Dr. Rafael Angel Calderón Guardia), Dr. Duncan Manley Fredrich (Hospital Clínica Bíblica) y al Dr. José Alexis Mendez Rodriguez (Hospital San Juan de Dios), doctores de gran nivel profesional y admirable nobleza que creyeron en este proyecto desde el inicio y quienes de la manera más altruísta compartieron toda su sabiduría y experiencia conmigo.



Esta guía se finalizó y se imprimió en junio del 2013.

La información de ésta guía está basada en la tesina de graduación de la carrera de nutrición elaborada por Priscilla Marín y se encuentra disponible en la biblioteca de la Universidad Hispanoamericana, titulada:

CONSIDERACIONES NUTRICIONALES PARA PACIENTES ADULTOS
DIAGNOSTICADOS CON LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO
SEGÚN REVISIÓN BIBLIOGRÁFICA DESDE 1991 HASTA 2012

Redacción, diseño y diagramación:
Priscilla Marín • e-mail: priscillamarinc@hotmail.com

