

HABLEMOS DE

LUPUS



ES UN ESPACIO DONDE LOS PACIENTES PUEDEN
PREGUNTAR Y APRENDER SOBRE LUPUS



/HABLEMOSDELUPUS

¡SÍGUENOS!



EMORY
UNIVERSITY



GLADEL
LATIN AMERICA



PANLAR



HABLEMOS DE LUPUS

FATIGA



HABLEMOS DE LUPUS

- Uno de los síntomas mas comunes del lupus
- La mayoría de los pacientes con lupus (80%) tienen fatiga en algun momento de la enfermedad

FATIGA



HABLEMOS DE LUPUS

Que es la Fatiga?

- Me siento cansado... agotado
- No me puedo levantar de la cama
- No puedo moverme como antes
- No puedo cumplir con mis obligaciones
- Estoy triste





HABLEMOS DE LUPUS

FATIGA

CAUSAS... muchas veces es un *Misterio* iii



- Actividad de la enfermedad
 - Enfermedad renal
 - Enfermedad neurológica
- Anemia
- Depresión
- Fibromialgia (1/3)
- Enfermedad de la tiroides / suprarrenal
- Deficit de Vitamin D
- Medicamentos

FATIGA

SINTOMAS



HABLEMOS DE LUPUS

Fatiga física

- Me siento pesado
- Estoy caminando en arena movediza
- Falta de coordinación marcha
- Falta coordinacion actividades laborales



Fatiga mental

- Confusión o Agotamiento... “El huevo o la gallina”
- Mayor depresión
- Mayor severidad de los dolores
- Menor grado de satisfacción

FATIGA

Específico

Preventivo



TRATAMIENTO



HABLEMOS DE LUPUS

Consulte a su médico para establecer la causa

Dieta saludable ... Algún alimento le genera mas fatiga?

Tome mucha agua y mantenga su peso

Controle sus medicamentos (efectos secundarios zombie)

Haga ejercicios regularmente (mejora la fatiga física)

Aprenda a decir **"No"** (tareas del hogar, sociales, etc)

Descanse ... recargue sus baterías...

Sueño reparador (7-8 hs)

PIEL



HABLEMOS DE LUPUS

Es uno de los órganos mas afectados por el lupus



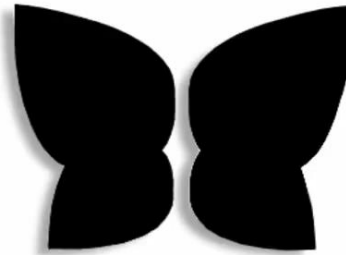
- Al inicio 45%
- Durante la evolucion: 90%



Manifestaciones cutaneas



HABLEMOS DE LUPUS



HABLEMOS DE LUPUS

<https://www.facebook.com/HablemosDeLupus/videos/vb.1693076194326406/1744910029143022/?type=2&theater>