



Jean-Michel Etienne, Ph.D.

Este artículo está escrito por Grace Paterson, FNP-BC

SEPTIEMBRE 2025



Comprender el lupus sistémico (LES)

¿Qué es el lupus?

El lupus eritematoso sistémico (LES), a menudo denominado lupus, es una enfermedad autoinmune crónica. El sistema inmunitario del organismo, que normalmente combate las infecciones, ataca por error a los tejidos sanos, provocando inflamación, dolor y daños en muchas partes del cuerpo.

El lupus en cifras

Prevalencia mundial: se estima que 5 millones de personas viven con lupus.

Estados Unidos: alrededor de 1,5 millones de estadounidenses están afectados.

Género: 9 de cada 10 casos se dan en mujeres.

Edad: es más común entre los 15 y los 45 años.

Etnia: es más frecuente y a menudo más grave en mujeres afroamericanas, hispanas, asiáticas y nativas americanas.

Retraso en el diagnóstico: Por término medio, los pacientes con lupus visitan entre 3 y 6 médicos durante casi 6 años antes de recibir un diagnóstico correcto.

Supervivencia: Con un diagnóstico y un tratamiento tempranos, la tasa de supervivencia a 5 años supera el 90 %, en comparación con menos del 50 % en la década de 1950.

¿A quiénes afecta?

Las mujeres en edad fértil (15-45 años) son las más afectadas.

Es más común en mujeres de ascendencia africana, hispana, asiática y nativa que en mujeres caucásicas.

Tanto los hombres como los niños también pueden desarrollar lupus, aunque con menos frecuencia.

Síntomas comunes

Los síntomas pueden aparecer y desaparecer («brotes y remisiones») y variar ampliamente:

- Fatiga persistente
- Dolor e hinchazón en las articulaciones
- Erupciones cutáneas, especialmente una erupción en forma de mariposa en las mejillas y la nariz
- Sensibilidad al sol
- Úlceras en la boca o la nariz
- Pérdida de cabello
- Fiebre sin causa aparente
- Problemas renales (proteínas en la orina, hinchazón en las piernas)
- Dolor en el pecho o dificultad para respirar (si el corazón o los pulmones están afectados)

¿Cómo se diagnostica el lupus?

No existe una prueba única para el lupus. Los médicos utilizan:

- Historial médico y examen físico
- Análisis de sangre (ANA, anti-dsDNA, anticuerpos anti-Smith)
- Análisis de orina (para detectar afectación renal)
- Imágenes o biopsias si los órganos están afectados

Opciones de tratamiento

No existe cura, pero el lupus se puede controlar con:

- Medicamentos antiinflamatorios (AINE) para el dolor y la hinchazón
- Antipalúdicos (hidroxicloroquina/Plaquenil) para reducir los brotes y proteger los órganos
- Corticoesteroides (prednisona) para controlar la inflamación
- Inmunosupresores (azatioprina, micofenolato, metotrexato) cuando los órganos están afectados
- Biológicos (belimumab, anifrolumab) para el lupus grave o resistente

El estilo de vida también es importante:

- Dieta equilibrada (rica en frutas, verduras y omega-3)
- Descanso regular y ejercicio suave
- Control del estrés y oración
- Protección solar (sombreros, protector solar, mangas largas)

🙌 Vivir con lupus: esperanza y ánimo

Aunque el lupus es una enfermedad crónica, muchas personas llevan una vida plena y activa.

Las personas afectadas pueden controlar los brotes y proteger su salud a largo plazo con un tratamiento adecuado, cuidados personales y el apoyo de la familia, la fe y la comunidad.

«Mi gracia te basta, porque mi poder se perfecciona en la debilidad». – 2 Corintios 12:9

✳️ Datos rápidos

- El lupus no es contagioso.
- El diagnóstico y el tratamiento tempranos son fundamentales para prevenir complicaciones.
- Los grupos de apoyo y el asesoramiento pueden ayudar con la carga emocional.

✨ **Conclusión:** El lupus es una enfermedad difícil, pero con fe, atención médica y ajustes en el estilo de vida, las personas pueden vivir con resiliencia y esperanza.