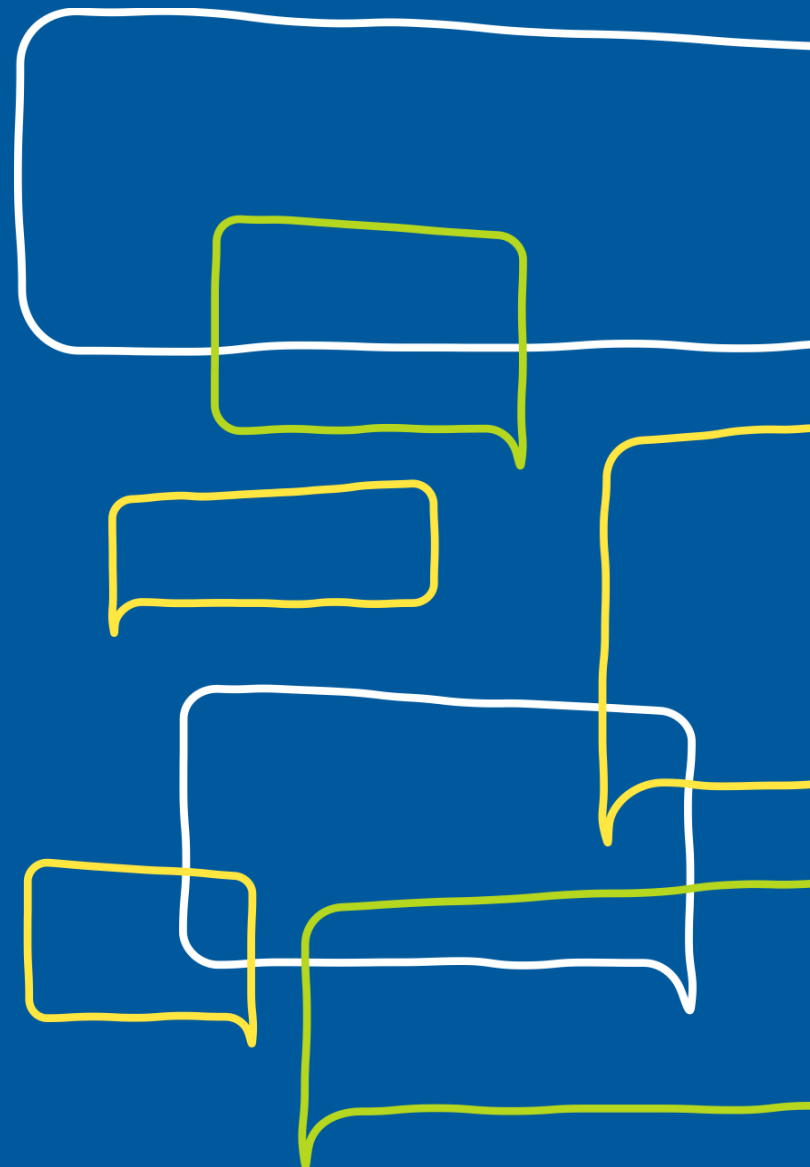




Al día sobre la nefritis lúpica: lo que hay que saber

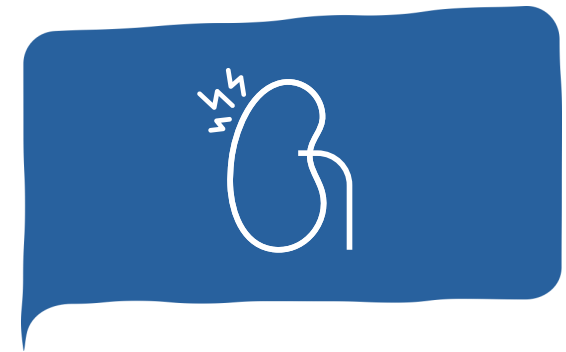
1

Aspectos básicos de la nefritis lúpica



¿Qué es la nefritis lúpica?

- El **lupus** es una enfermedad crónica (persistente) que puede causar inflamación y dolor en cualquier parte del cuerpo.
- Es una enfermedad autoinmunitaria, que consiste en que el sistema inmunitario —que es la parte del cuerpo cuya misión normal es luchar contra las infecciones— se dirige por error contra los tejidos y órganos sanos.
- La **nefritis lúpica** aparece cuando el sistema inmunitario de la persona ataca sus riñones.
- Esto hace que se inflamen y puede dañarlos.



¿Quiénes pueden tener nefritis lúpica?

- La nefritis lúpica afecta solo a quienes tienen lupus.
- El diagnóstico de lupus demora a veces mucho, lo que hace que algunas personas tengan lupus y no lo sepan.
- Por esto es importante que **todas las personas** conozcan las señales de la nefritis lúpica.

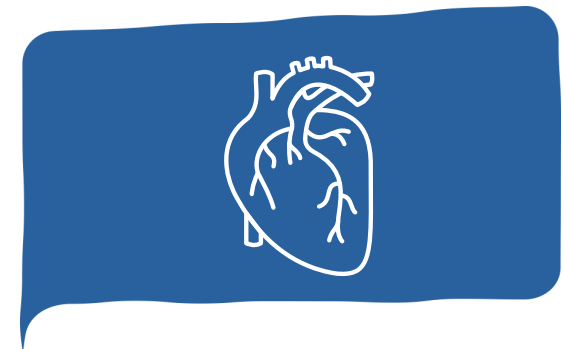


Signos y síntomas de la nefritis lúpica

- Algunos signos y síntomas frecuentes de la nefritis lúpica son:
 - Aumento de peso
 - Gran cansancio (fatiga)
 - Hinchazón de las articulaciones, las piernas, los tobillos, los pies, las manos o la cara
 - Dolor en músculos o articulaciones
 - Presión arterial alta
 - Fiebre
 - Erupción roja en la cara
 - Orinar más seguido de lo habitual, sobre todo por la noche
 - Orina espumosa, burbujeante o con sangre

Complicaciones de la nefritis lúpica

- La nefritis lúpica puede dar lugar a complicaciones graves, como por ejemplo la **falla renal** o **enfermedad renal terminal**, que es cuando los riñones de la persona dejan de funcionar.
- Las personas que tienen nefritis lúpica corren además más riesgo de contraer ciertos tipos de cáncer, problemas cardíacos y problemas en los vasos sanguíneos.



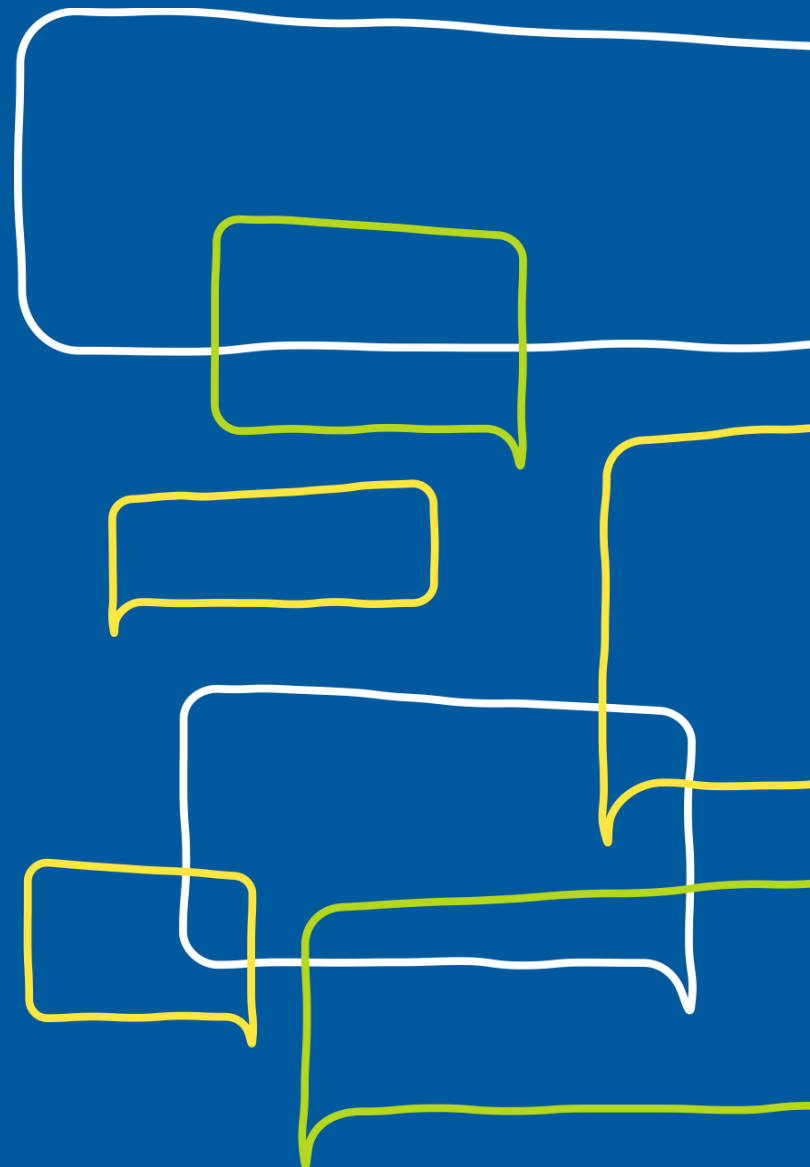
¿Qué relación tiene la nefritis lúpica con la enfermedad renal crónica?

- Se habla de **enfermedad renal crónica** cuando la estructura o la función de los riñones sufre un daño que dura tres meses o más. Por ejemplo, el daño causado por la nefritis lúpica.



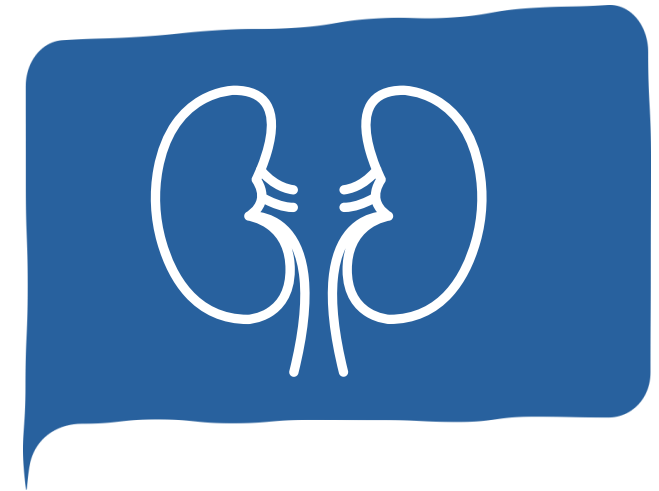
2

El diagnóstico de la nefritis lúpica



Pruebas de diagnóstico de la nefritis lúpica

- Para averiguar si alguien tiene nefritis lúpica, los profesionales de la salud estudian su **función renal**.
- Las pruebas que se suelen usar para diagnosticar la nefritis lúpica son:
 - **Análisis de orina**
 - **Análisis de sangre**
 - **Biopsia renal**, que consiste en que un médico analiza al microscopio una muestra diminuta de los riñones
 - **Estudios de radiodiagnóstico (imagen)**, como los ultrasonidos o la tomografía computada (TC)

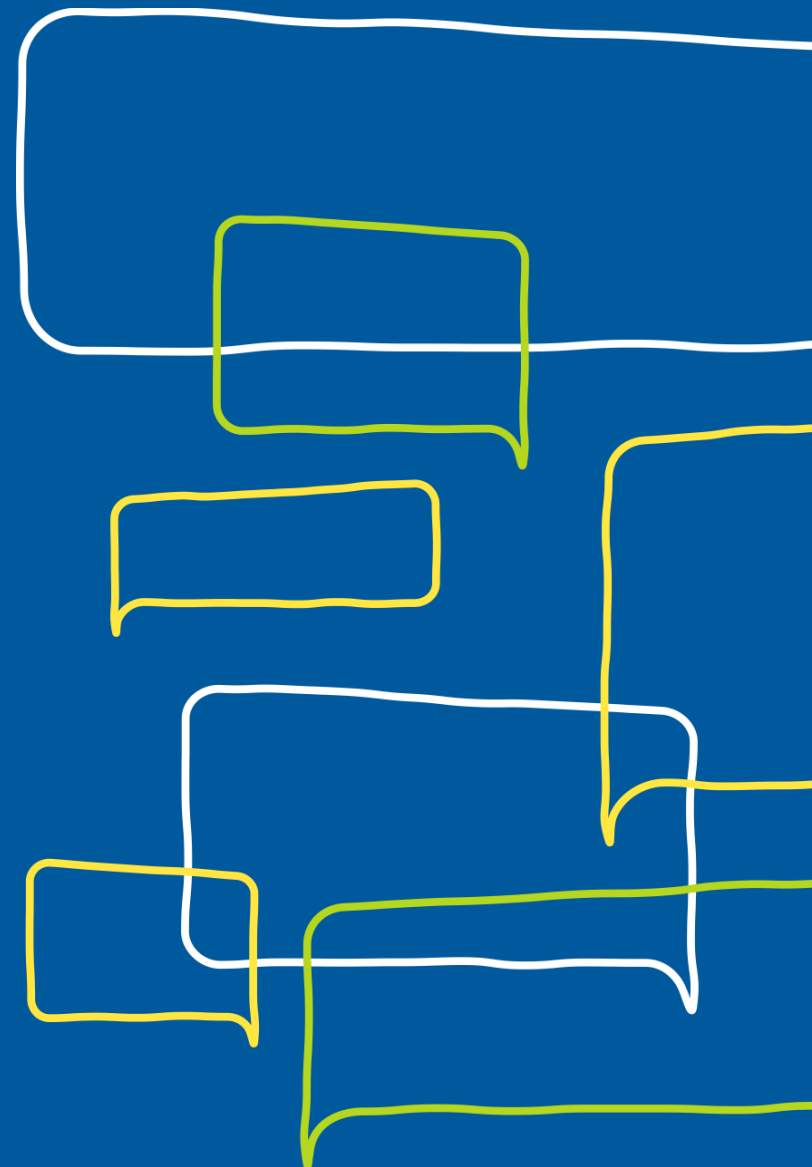


Pregunte al médico sobre las pruebas de la función renal

- Detectar y tratar la nefritis lúpica en sus inicios puede ayudar a evitar daños renales graves.
- Los expertos recomiendan que las personas que tienen lupus se hagan pruebas de la función renal **al menos una vez al año**.
- Si usted tiene lupus, consulte lo siguiente a su profesional de la salud:
“¿Qué tan seguido debo hacerme las pruebas de la función renal?”
- Tanto si tiene lupus como si no, pregunte a su profesional de la salud sobre las pruebas de la función renal en los siguientes casos:
 - Si observa **signos o síntomas** de nefritis lúpica.
 - Si tiene **antecedentes familiares** de nefritis lúpica.

3

El tratamiento de la nefritis lúpica



Tratamientos para la nefritis lúpica

- Las personas que tienen nefritis lúpica suelen requerir medicamentos que ayudan a impedir que avance el daño renal.



Medicamentos empleados para tratar la nefritis lúpica

- Los medicamentos que se usan para tratar la nefritis lúpica son:
 - **Inmunodepresores** que debilitan el sistema inmunitario para que no dañe tanto los riñones.
 - **Medicamentos para bajar la presión arterial**
 - **Diuréticos** (pastillas para orinar) que ayudan al cuerpo a eliminar agua.
 - **Medicamentos novedosos** que reducen la inflamación.

4

La prevención y el control de la nefritis lúpica

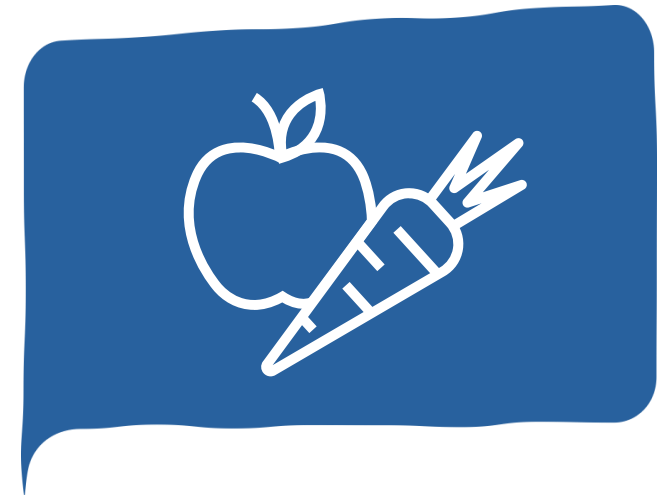


Modos de proteger la salud renal

- Si usted tiene lupus, podrá proteger su salud renal adoptando las siguientes medidas:
 - Hacerse las pruebas de la función renal al menos una vez al año.
 - Comer alimentos saludables para los riñones.
 - Colaborar con un equipo de profesionales de la salud.
 - Llevar un diario del lupus.
- Estas medidas pueden ayudarlo/a a prevenir la nefritis lúpica o a impedir que el daño renal avance si ya tiene nefritis lúpica.

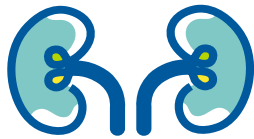
Comer alimentos saludables para los riñones

- Coma cosas que fomenten la salud renal, como:
 - Alimentos con bajo contenido de sodio (sal), fósforo y potasio
 - Cereales integrales
 - Fruta y verdura frescas
- Restrinja las bebidas azucaradas.
- Restrinja el consumo de proteínas y líquidos si se lo recomienda su médico.
- Vea la página Kidney Kitchen[®] del AKF en kitchen.kidneyfund.org.



Integrar un equipo con profesionales de la salud de confianza

- Las personas que tienen lupus suelen requerir atención por parte de un equipo de profesionales de la salud integrado por especialistas como los siguientes:



El nefrólogo

El médico de los
riñones



El reumatólogo

El médico que trata
las enfermedades
autoinmunitarias



El cardiólogo

El médico del
corazón

Colaborar con su equipo de atención médica

- Es esencial una comunicación abierta con su equipo de atención.
- Algunas cosas que puede hacer para conseguir la mejor atención son:
 - Haga una lista de sus profesionales de la salud y compártala con todos los integrantes de su equipo de atención.
 - Informe a cada profesional sobre todos los medicamentos que usted esté tomando.
 - Pídale a un cuidador o ser querido que lo/a acompañen a las consultas médicas.
 - Antes de cada cita, dedique un rato a anotar las dudas que desee consultar y la información que deba compartir con el profesional de la salud.
 - Recuerde que está bien si desea una segunda opinión o cambiar a otro profesional de la salud.



Llevar un diario del lupus

- Mantenga un diario del lupus y llévelo a las consultas médicas.
- Anote en él cosas como:
 - Los medicamentos y sus efectos secundarios
 - Los resultados de las pruebas
 - Los síntomas del lupus, las reactivaciones (momentos en que empeoran los síntomas del lupus o aparecen síntomas nuevos) y los factores desencadenantes (cosas que parecen provocar una reactivación)
 - Los cambios de salud mental o en cómo se siente
 - Las dudas que quiera consultar a los profesionales de la salud



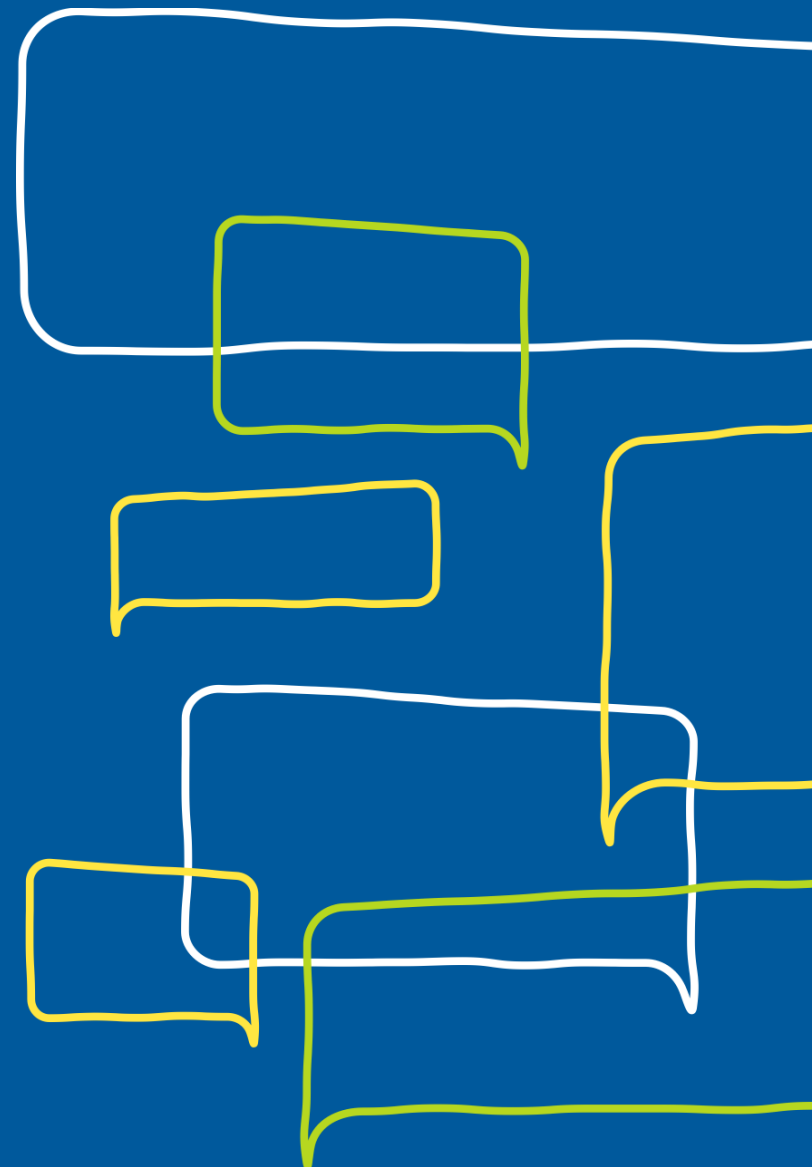
Cuidar su bienestar general

- Usted puede controlar el estrés y cuidarse haciendo lo siguiente:
 - Hacer meditación o ejercicios de respiración profunda.
 - Dormir lo suficiente.
 - Hacer ejercicio; por ejemplo, caminar o hacer yoga o entrenamiento de fuerza.
 - Pasar ratos al aire libre.
 - Probar con actividades creativas, como la pintura, las manualidades o la costura.
 - Restringir el consumo de alcohol y cafeína.
 - Relacionarse con personas de apoyo, como los cuidadores, los seres queridos, los miembros de comunidades religiosas o un grupo de apoyo o un profesional de la salud mental.



5

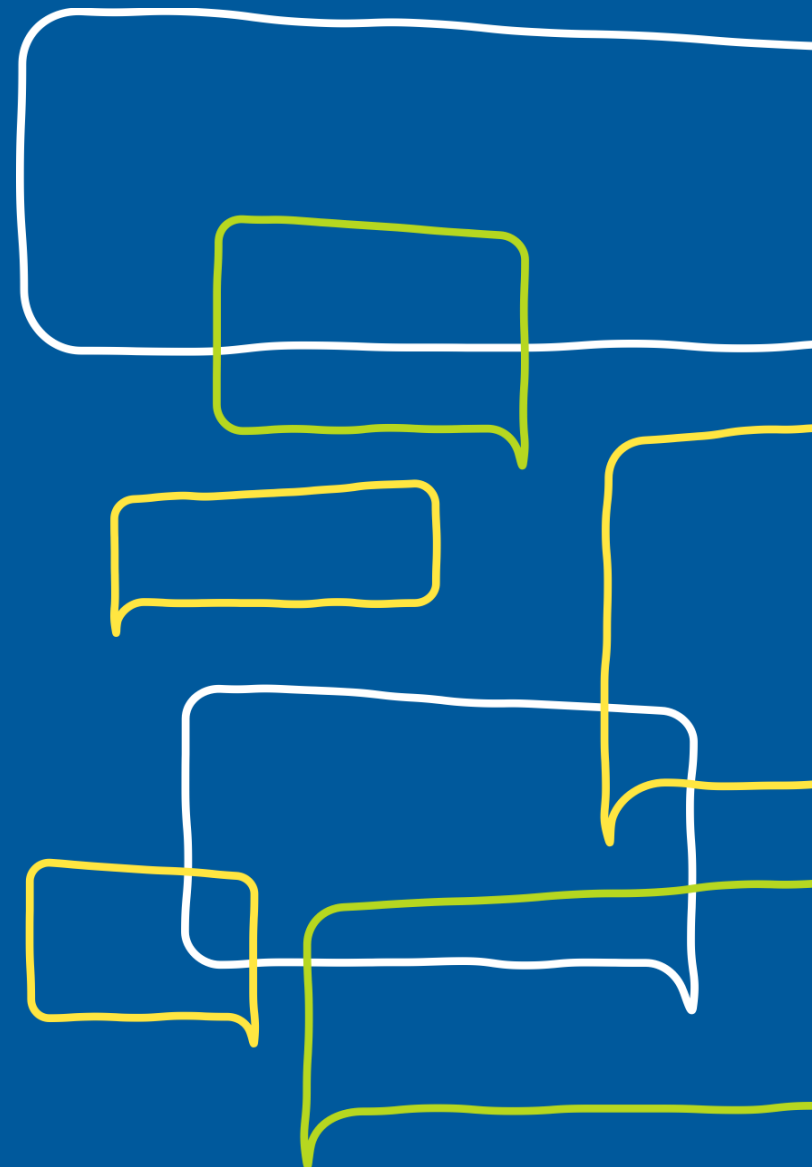
Conclusión



Ideas clave

- La nefritis lúpica aparece cuando el sistema inmunitario de una persona que tiene lupus ataca a sus riñones.
- Si usted tiene lupus, señales de nefritis lúpica o antecedentes familiares de nefritis lúpica, consulte a su médico sobre las pruebas de la función renal.
- Si usted tiene lupus, podrá proteger su salud renal adoptando las siguientes medidas:
 - Hacerse las pruebas de la función renal al menos una vez al año.
 - Comer alimentos saludables para los riñones.
 - Colaborar con un equipo de profesionales de la salud.
 - Llevar un diario del lupus.
 - Controlar el estrés y cuidarse.

¿Dudas?



Más información sobre la nefritis lúpica

Vea estos recursos del American Kidney Fund si desea más información:

- [Folleto de *Al día sobre la nefritis lúpica*](#)
- [Página web de *Al día sobre la nefritis lúpica*](#)

¿Desea hablar? ¡Hablemos!

- **[Nombre del KHC]**
 - Correo electrónico:
 - Número de teléfono:





¡Muchas gracias!
Le agradezco que dedique unos minutos a hacer nuestro test y a llenar el formulario de evaluación.

<https://www.surveymonkey.com/r/YRGPCJX>

