

Los desencadenantes de lupus

Saber qué empeora tus síntomas puede ser útil para que mejores tu calidad de vida

El lupus es un trastorno autoinmunitario crónico (a largo plazo).



9 de cada 10 personas que viven con lupus son mujeres.

Los síntomas de lupus pueden cambiar con el tiempo y varían para cada persona.

Los síntomas podrían:

Ser leves o graves

Ser intermitentes

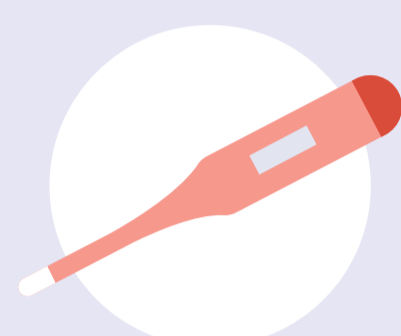
Durar poco o mucho tiempo



Brotos de lupus

Los brotes o crisis ocurren cuando los síntomas de lupus empeoran o cuando se manifiesta un síntoma nuevo.

Los síntomas de un brote podrían incluir:



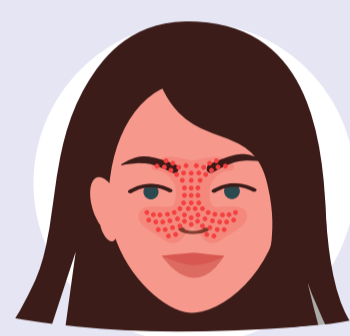
Fiebre o síntomas parecidos a los de una gripe que no provienen de una infección



Inflamación o dolor articular



Fatiga



Sarpullido, cosquilleo o adormecimiento de la piel



Llagas o úlceras en la boca o nariz



Inflamación de las piernas

Desencadenantes de lupus

Algunos desencadenantes frecuentes que causan síntomas de lupus por primera vez o que empeoran síntomas existentes incluyen:



La luz solar y ciertas luces en interiores

Focos fluorescentes o halógenos
Rayos de luz ultravioleta (UV) del sol o de camas de bronceado



Estrés físico

Infecciones
Lesiones
Cambios físicos importantes del cuerpo tales como el embarazo



Infecciones o enfermedades

Parvovirus
Herpes zóster
Virus de Epstein-Barr
Ciertas infecciones bacterianas



Estrés emocional

Cuidar a alguien
Estrés laboral
Preocupaciones financieras
Duelo o pérdida
Discriminación y acoso



Contaminación del aire

Humo
Esmog
Polvo de sílice, ozono y otras partículas en suspensión



Agotamiento o privación de sueño

Exposición a toxinas y metales pesados

Fumar

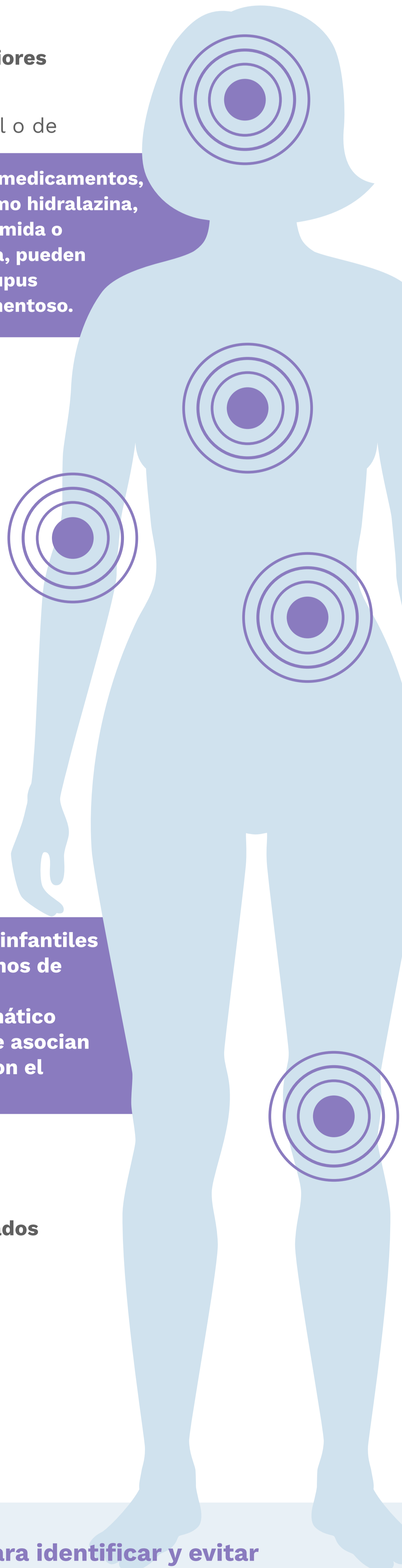
Alimentos ultraprocesados

Obesidad



Algunos medicamentos, tales como hidralazina, procainamida o quinidina, pueden causar lupus medicamentoso.

Traumas infantiles y trastornos de estrés postraumático (TEPT) se asocian mucho con el lupus.



Monitorear tus síntomas puede ser útil para identificar y evitar desencadenantes y para prevenir brotes de lupus.