



Lupus y las articulaciones, los músculos y los huesos

El lupus afecta a diferentes personas de diferentes maneras. La mayoría de las personas con lupus tienen problemas con sus articulaciones, músculos o huesos. Algunas veces el lupus en sí mismo causa estos problemas y otras veces son efectos secundarios de los tratamientos para el lupus.

¿Cómo afecta el lupus las articulaciones, los músculos y los huesos?

El lupus puede afectar cada una de estas partes del cuerpo de diferentes maneras.

Lupus y las articulaciones

El lupus puede causar dolor e inflamación en las articulaciones y en sus alrededores. Estos problemas generalmente afectan las articulaciones de los dedos, las muñecas, los codos, las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies. Los problemas de las articulaciones relacionados con el lupus generalmente no causan lesión articular a largo plazo.

El lupus puede causar:

- **Artritis** (inflamación en las articulaciones)
- **Artralgia** (dolor en las articulaciones sin inflamación)
- **Tendinitis** (inflamación en los tejidos que conectan los músculos con los huesos)
- **Laxitud del tendón** (flojedad inusual en los tejidos que conectan los músculos con los huesos)
- **Síndrome del túnel carpiano** (una afección que causa dolor, hormigueo y entumecimiento en la mano debido a la inflamación en la muñeca)

Los síntomas comunes de los problemas en las articulaciones relacionados con el lupus son dolor y rigidez en las articulaciones. Los síntomas pueden empeorar por la

¿Qué es la inflamación?

La inflamación generalmente ocurre cuando el sistema inmunitario está luchando contra una infección o una lesión. Sin embargo, el lupus hace que el sistema inmunitario ataque el tejido sano, y eso puede causar inflamación en muchas partes diferentes del cuerpo. Los síntomas de inflamación en las articulaciones incluyen hinchazón, enrojecimiento, calor y dolor.

Help Us Solve
The Cruel Mystery

LUPUS[™]

FOUNDATION OF AMERICA



Tome medidas para proteger sus articulaciones y músculos

Puede ser difícil mantenerse activo cuando tiene dolor muscular o articular. Sin embargo, al estar menos activo, los músculos se debilitan y el dolor en las articulaciones puede empeorar.

Consulte con su reumatólogo para crear un plan de actividad física que sea adecuado para usted. Si tiene debilidad muscular, la fisioterapia puede ayudarle a fortalecer los músculos. Su reumatólogo puede referirlo a un fisioterapeuta.



Tome medidas para proteger sus huesos

Intente hacer estos cambios para reducir su riesgo de osteoporosis y de necrosis avascular:

- ✓ Si fuma, haga un plan para dejar de fumar
- ✓ Si toma alcohol, hágalo con moderación

Y para reducir aún más su riesgo de osteoporosis:

- ✓ Consuma alimentos con mucho calcio y vitamina D
- ✓ Haga ejercicio con regularidad
- ✓ Hágase una prueba de densidad ósea cada 1 a 2 años

mañana y mejorar a medida que transcurre el día.

Lupus y los músculos

El lupus a menudo causa **mialgia**, o dolores y molestias en los músculos. Con menos frecuencia, el lupus puede causar **miositis**, o inflamación en los músculos, generalmente en las caderas, los muslos, los hombros y los brazos. El síntoma más común de la miositis es la debilidad muscular. Cuando se tiene miositis relacionada con el lupus, puede ser difícil hacer cosas como levantarse de una silla o levantar los brazos.

Algunos medicamentos que se utilizan para tratar el lupus, como los esteroides, pueden causar **debilidad muscular inducida por los medicamentos**. Este efecto secundario generalmente desaparece cuando deja de tomar el medicamento que lo causó.

Lupus y los huesos

El lupus aumenta su riesgo de **osteoporosis**, una enfermedad ósea que debilita los huesos y los hace más propensos a partirse. Otros factores también aumentan su riesgo de osteoporosis, como:

- Tomar esteroides como parte de su tratamiento del lupus
- Hacer menos ejercicio cuando el lupus causa dolor y fatiga (sentirse con frecuencia cansado)
- Tener concentraciones bajas de vitamina D en la sangre

La osteoporosis no tiene síntomas, por lo que la única forma de saber si la tiene es haciéndose una prueba de densidad ósea. Esta prueba es como una radiografía o exploración de su cuerpo para medir qué tan fuertes tiene los huesos.

Tenga en cuenta que cualquier medicamento que tome para el lupus puede tener efectos secundarios. Consulte con sus médicos sobre los cambios que se puedan presentar con los medicamentos que está tomando. Informe a su equipo de tratamiento inmediatamente si tiene algún efecto secundario.

Tomar esteroides también aumenta su riesgo de necrosis avascular (AVN), una afección que hace que el tejido óseo muera. Los síntomas incluyen dolor en las caderas, las rodillas y los hombros.

Cómo encontrar el plan de tratamiento adecuado

Debido a que el lupus puede causar muchos problemas musculares, articulares y óseos diferentes, hay una variedad de medicamentos y tratamientos. Su reumatólogo puede hablar con usted sobre sus opciones de tratamiento.

NATIONAL

**Resource Center
on Lupus** ■

by **Lupus Foundation of America**

Para obtener más información sobre el lupus, visite el **Centro Nacional de Recursos sobre el Lupus** en:

Lupus.org/es/Resources

©2019 LUPUS FOUNDATION OF AMERICA, INC.