UNA BUENA NUTRICIÓN PARA PACIENTES CON LUPUS

Por: Karla Sofía Arriaga Loya

"El lupus eritematoso sistémico (LES) es definido por sus características clínicas y por la presencia casi invariable de anticuerpos en la sangre dirigidos contra uno o más componentes de los núcleos celulares. Algunas manifestaciones parecen estar asociadas con la presencia de dichos anticuerpos y con determinados marcadores genéticos." (Mills, 1995)

Esta enfermedad la puede padecer cualquier persona sin importar la edad, es una enfermedad no contagiosa, pero sí puede ser hereditaria. Las personas que padecen de esta enfermedad deben tener cuidados específicos, como siempre tomarse su medicamento que el médico les recete al igual que deben llevar a cabo una buena alimentación y hacer ejercicio, para ver una mejoría gradual en su estado de salud.

El estilo de vida de una persona con lupus depende de muchos cuidados como la alimentación baja en grasas saturadas y ricas en ácidos grasos omega-3, ejercicio aeróbico de 2 o 3 veces a la semana (como natación , caminar, correr; evitando las pesas), llevar a cabo la administración de medicamentos correspondientes, evitar consumir alcohol, evitar el consumo de tabaco, descansar lo suficiente y evitar el estrés.

En algunas ocasiones, los medicamentos que se recetan pueden tener efectos adversos sobre la salud de los pacientes. Un ejemplo claro es el efecto de los corticosteroides sobre la masa corporal (aumento), causando así depresión en el paciente. Por eso es importante saber qué tipo de alimentos pueden consumirse y qué alimentos les va afectar durante su enfermedad; pero la dieta de cada persona es individual y depende de qué tan grave esté.

La dieta en este tipo de pacientes debe estar balanceada para que puedan tener la energía necesaria para mejorar su estado global y que los medicamentos reaccionen de manera correcta. También se deben de tomar en cuenta todos los factores que padece el paciente para administrar una dieta personalizada e individual.

Los síntomas que se deben de tomar en cuenta al momento de diseñar la dietoterapia son las siguientes: náusea, vómito, diarrea, estreñimiento, entre otras. ***(Figura 1).***

Estos síntomas normalmente se deben directamente a la enfermedad o al medicamento que los reciben.

Durante el transcurso el transcurso del tratamiento médico, es importante saber que existe el riesgo de presentar alteraciones que deberán ser tratadas por un nutriólogo. Entre estas situaciones se encuentran la pérdida de peso, disminución del apetito, aumento de peso por el uso de la corticosteroides, malestares gastrointestinales, diabetes inducida por esteroides, enfermedad renal o cardiovascular, entre otras.

¿Cómo pueden llevar a cabo su alimentación?

Los alimentos más importantes y recomendados para personas con lupus deben ser ricas en vitamina E, vitamina D, ácido fólico, hierro, calcio, selenio, ácidos grasos, carbohidratos, proteínas, entre otras más. Sin embargo, es importante realizar las consideraciones individuales en caso de tener comorbilidades o complicaciones adicionales al lupus.

Con toda la información que presentada sobre la nutrición de las personas con lupus es evidente la importancia de las adecuaciones alimenticias sobre la evolución de la enfermedad. El micronutriente que considero más importante que se debe de cubrir de forma estricta es el ácido fólico ***(Figura 2),*** porque esto ayuda a proteger al individuo contra los trastornos gastrointestinales, los cuales tienen un efecto directo sobre el estado nutricional del paciente.

Lo que debe controlar siempre un paciente que padece lupus es el sodio, porque las personas con lupus entre más sodio consumen aumenta el riesgo de padecer hipertensión y aumento de excreción de calcio en la orina. Por eso es recomendable consumir alimentos lo más frescos y naturales posibles, con un control riguroso de macro y micro nutrimentos.

Figura 1. El vómito y las náuseas son síntomas que se deben de considerar en el diseño de la dietoterapia y la prescripción nutricional.

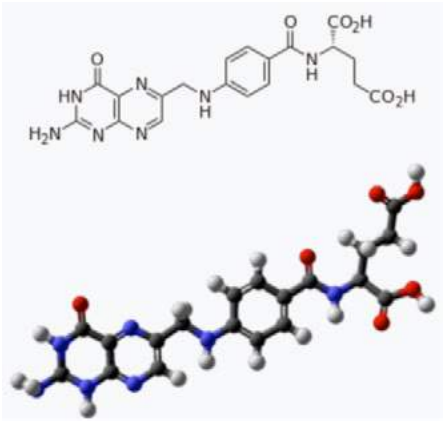

Figura 2. Estructura molecular del ácido fólico, micronutrimento importante considerado en la dietoterapia de pacientes con lupus.

Referencias:

Mills, J. (1995). Lupus eritematoso sistémico. Revista Cubana de Medicina, 34(1), 43-59. Recuperado en 04 de septiembre de 2018, de http://scielo.sld.cu/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75231995000100007&lng=es&tlng=e

Mejía Salas, Héctor, & Mendoza Amatller, Alfredo. (2004). Lupus eritematoso sistémico. Revista de la Sociedad Boliviana de Pediatría, 43(1), 44-45. Recuperado en 04 de septiembre de 2018 de http://www.scielo.org.bo/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1024-06752004000100018&lng=es&tlng=pt.

Marín, P. (2013). Alimentación y Lupus. Universidad Hisponamericana. Recuperado en 04 de septiembre de 2018: http://reumatologiacostarica.com/site/wpcontent/uploads/2014/11/guia_les.pdf

Noguera, A. (1994). Lupus eritematoso sistémico. Universidad de los Andes, Venezuela.