

Lupus y Protección Solar



La mayoría de los pacientes con lupus son sensibles al sol. Los rayos UV pueden activar o empeorar la actividad del lupus en la piel y los síntomas sistémicos, como el dolor articular y la enfermedad renal^{1,2}.

Te contamos unas sencillas recomendaciones a seguir

1

Usa protector solar y aplícalo tantas veces como sea necesario en cantidades adecuadas, con un SPF de al menos 30 y/o protégete con ropa de manga larga, sombrero y gafas de sol con protección UV².



2

Limita tu exposición al sol entre las 10:00 y las 16:00. Acostúmbrate a realizar las actividades al aire libre a primera hora de la mañana o última de la tarde².



3

Mantente hidratado en todo momento, por dentro y por fuera. Bebe agua y aplica cremas hidratantes y bálsamo labial con SPF².



4

Recuerda que la nubosidad y la sombra no proporcionan una protección completa contra los rayos UVA².



5

Si sufres déficit de vitamina D al limitar la exposición a los rayos UV, comer alimentos con vitamina D y tomar suplementos vitamínicos puede ayudarte a satisfacer tus necesidades diarias. Hable con su médico acerca de su nivel de vitamina D y lo que debe ser².



REFERENCIAS:

1. García Hidalgo L, Cicero Casarrubias A. Lupus eritematoso sistémico: protección solar. Educación para la salud INCMNSZ. Internet [último acceso julio de 2024]. Disponible en: https://www.epsnutricion.com.mx/dctos/lupus_proteccion_solar.pdf
2. 10 verdades sobre la radiación UV. National Resource Center on Lupus. Lupus foundation of America. Internet [último acceso julio de 2024]. Disponible en: <https://www.lupus.org/es/resources/10-truths-about-uv-radiation>

SPF: factor de protección solar; UV: ultravioleta; UVA: ultravioleta A.

Para más información consulte con su médico.

NP-ES-LPU-PINS-240009(v1) 07/2024