

# Lupus y Nefroprotección



La nefritis lúpica (NL) es una de las manifestaciones más comunes del lupus eritematoso sistémico (LES), afectando aproximadamente al 40% de los pacientes.<sup>1</sup> Además, en España aproximadamente el 10% de los pacientes con NL desarrollan enfermedad renal terminal (ERT).<sup>2</sup>

Te contamos 5 consejos sobre nefroprotección.

## Mantén una dieta adecuada

1

Reduce el consumo de grasas saturadas y sodio, especialmente de la sal, ya que te ayudará a disminuir los niveles de presión arterial, uno de los principales factores de riesgo asociados a esta patología.<sup>3</sup>

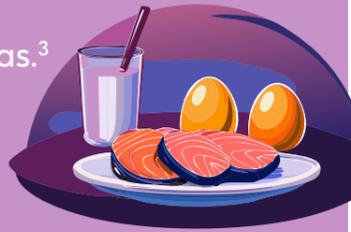


2

## Vigila tus niveles de vitamina D

Es fundamental aplicar medidas de **fotoprotección** durante todo el año para controlar mejor la enfermedad y prevenir la aparición de síntomas.<sup>3</sup> Incluye alimentos ricos en vitamina D, como pescados grasos o huevos, ya que los niveles bajos de vitamina D afectan a la salud del corazón y los **riñones**.<sup>4</sup>

Recomendación: Revisa tus niveles de Vitamina D en cada analítica.



## Cuídate por fuera y por dentro

3

El estrés, la ansiedad y la depresión son problemas comunes, pero existen maneras efectivas de manejarlos. **Dejar el tabaco** es crucial, ya que empeora la calidad de vida y agrava la enfermedad. Además, **realizar ejercicio aeróbico** de forma regular es esencial para mejorar la salud física.<sup>3</sup>



4

## Vigila tus síntomas

La nefritis lúpica puede presentarse de diferentes maneras, es fundamental estar alerta ante ciertos síntomas. Algunos pueden ser la orina espumosa, que indica la presencia de proteínas, o la aparición de sangre en la orina. También es importante vigilar la presión arterial alta o la hinchazón.<sup>5</sup>



## Bebe entre 2,5 – 3,5 L de agua al día

5

En situaciones de NL, es común pensar que beber más agua puede llevar a orinar más y hacer que tu riñón se sobrecargue. Pero no te preocupes: mantener una **ingesta adecuada de agua** ayuda a preservar la función renal y mantener tu bienestar.<sup>6</sup>



**Referencias:** 1. Morales E; Galindo M. Nefritis lúpica: 10 cuestiones para pensar. Nefrología, Revista de la Sociedad Española de Nefrología. 2024; 2. Galindo-Izquierdo M, Rodríguez-Almaraz E, Pego-Reigosa JM, et al. RELESSER Group, from the Spanish Society of Rheumatology Systemic Autoimmune Diseases Study Group (EASSER). Characterization of Patients With Lupus Nephritis Included in a Large Cohort From the Spanish Society of Rheumatology Registry of Patients With Systemic Lupus Erythematosus (RELESSER). Medicine (Baltimore). 2016 Mar;95(9):e2891; 3. Rojas-Rivera JE, et al. Documento de consenso del Grupo de Estudio de Enfermedades Glomerulares de la Sociedad Española de Nefrología (GLOSEN) para el diagnóstico y tratamiento de la nefritis lúpica. Nefrología. 2023;43(1):6-47; 4. Sangüesa C, Flores BJ, Andreu JL. Salud ósea, vitamina D y lupus. Reumatol Clin. 2015;11(4):232-6; 5. Nefritis lúpica. MedlinePlus enciclopedia médica Disponible en: <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000481.htm> Último acceso: Octubre 2024; 6. Lorenzo V. Hidratación en la enfermedad renal crónica. En: Lorenzo V, López Gómez JM (Eds). Nefrología al día. ISSN: 2659-2606. Disponible en: <https://www.nefrologiaaldia.org/93> Último acceso: Octubre 2024.