



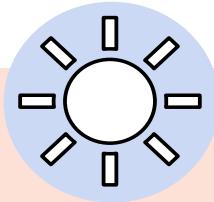
Conoce tu lupus

El **lupus eritematoso sistémico (LES)** es una **enfermedad autoinmune y crónica**, por la cual el **sistema inmune**, encargado de protegernos frente a agentes extraños, **ataca a las células y tejidos del propio cuerpo**, ocasionando **inflamación y daño orgánico**¹.

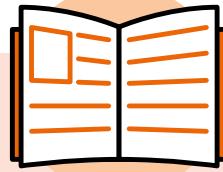
¿Cómo puedes ayudar a controlarlo?²



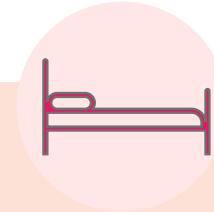
Reduce el estrés



Protégete del sol



Sé responsable con el tratamiento



Mantén una buena higiene del sueño



Sigue una alimentación saludable

La importancia de la adherencia al tratamiento³

La adherencia al tratamiento va a marcar en gran medida la eficacia del mismo.

Consecuencias de la falta de adherencia:^{4,5}



mayor riesgo de **brotes**



control deficiente de la enfermedad, lo que supone un aumento de **hospitalizaciones**



incremento de **morbilidad y mortalidad**



disminución de la **calidad de vida**

Comunícate y expresa tus dudas a tu médico.

Participa en las decisiones sobre mi tratamiento

Habla con personas en tu misma situación



Infórmate sobre el lupus

Apóyate en tu familia y amigos

Usa calendarios, alertas o notas para planificar tu tratamiento y las visitas a tu profesional sanitario

Habla con tu profesional sanitario

Consúltale dudas y preocupaciones para poder encontrar la mejor solución trabajando en equipo; tu profesional sanitario será tu apoyo en todo momento.

Ayúdate de asociaciones

Asociaciones de pacientes como la Federación Española de Lupus (FELUPUS) te ayudarán a conocer y a afrontar tu enfermedad de la mano de personas que pueden entender tu situación.

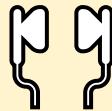


¿Conoces ConéctaLES?

Web de apoyo y educacional para pacientes con lupus



Consejos y mucho más en
Vivir con Lupus



Escucha tu salud ¡aprende sobre lupus sin perder un minuto!



Fórmate e infórmate, *Paciente experto: Enséñales*



Otros Recursos

¿Cómo acceder?

Accede a la web escaneando el siguiente código QR:



CONÉCTALES