EDUCACIÓN PARA LA SALUD

INCMNSZ

Educación Para la Salud

LUPUS ERITEMATOSO SISTÉMICO: PROTECCIÓN SOLAR

Departamento de Inmunología y Reumatología

Dra. Linda García Hidalgo
Dra. Alba Cicero Casarrubias
Departamento de Dermatología

¿QUÉ ES LA RADIACIÓN ULTRAVIOLETA (UV)?

Es un tipo de energía emitida por el sol. A la tierra llegan los rayos UVB y los UVA. Estos rayos pueden penetrar en la piel y dañarla.

¿QUÉ EFECTOS TIENE LA RADIACIÓN UV EN LA PIEL?

Los rayos solares son benéficos para la síntesis de la vitamina D y para fijar el calcio en los huesos, éste es el único efecto benéfico de la exposición solar y se logra con sólo 5 a 10 minutos al día. Cuando uno se protege del sol, la vitamina D puede ser tomada como suplemento alimenticio.

Los efectos negativos de los rayos UV pueden presentarse a corto y a largo plazo.

Si una persona está bajo el sol, a corto plazo puede aparecer enrojecimiento de la piel y bronceado. También se pueden dañar los diferentes componentes de la piel, incluyendo alteraciones en los genes y causar la activación del sistema de defensas en la piel.

El daño solar se acumula en la piel desde el momento en que nacemos. A largo plazo, la exposición al sol provoca en la piel envejecimiento (arrugas y manchas), aumenta el riesgo de cáncer y disminuye la efectividad de las defensas en la piel.

¿QUÉ EFECTOS TIENE LA RADIACIÓN UV EN EL LUPUS?

La mayoría de los pacientes con lupus son sensibles al sol. Los rayos UV pueden activar o empeorar la actividad de lupus en la piel y en otros órganos. Tras la exposición solar, algunos pacientes pueden presentar cansancio, dolor articular, inflamación articular, fiebre y/o caída de pelo. La actividad de la enfermedad puede empeorar después de 2 a 6 semanas tras la exposición al sol.

Algunos medicamentos, como la hidroxicloroquina, pueden provocar manchas en la piel cuando hay exposición solar.

¿CÓMO PUEDO CUIDARME DEL SOL?

Las siguientes recomendaciones ayudan a evitar la exposición al sol, lo mejor es realizarlas todas:

1. Evitar las actividades al aire libre entre las 10:00 y las 16:00 horas, pues es el horario con mayor radiación solar.
2. Usar gafas oscuras con filtro UV, sombrero de ala ancha, sombrilla, ropa que proteja los brazos, piernas y cuello. La ropa negra, de algodón y de fibra cerrada es la más adecuada.
3. Protegerse incluso cuando el día esté nublado, ya que las nubes no impiden el paso de los rayos UV.
4. Aplicar un filtro solar dermatológico media hora antes de la exposición al sol y reaplicar cada dos o tres horas, para que realmente sea efectivo. El filtro solar debe de ser al menos de 30 FPS. La cantidad que se debe de aplicar en cara y cuello es de una cucharadita para tener una protección adecuada.

CLIC AQUÍ PARA VER VIDEO INFORMATIVO

ESTE FOLLETO NO RESPONDE TODAS LAS PREGUNTAS SOBRE LA ENFERMEDAD NI SUSTITUYE LA IMPORTANCIA DE CONSULTAR CON EL ESPECIALISTA, PERO ESPERAMOS QUE LE PROPORCIONE LA INFORMACIÓN SUFICIENTE PARA COMPRENDER MEJOR SU PADECIMIENTO COMO PARTE DEL CONOCIMIENTO QUE NECESITA PARA PARTICIPAR ACTIVAMENTE EN SU AUTOCUIDADO.

Directorio editorial

Unidad de Educación para la Salud
Dr. Luis Dávila Maldonado
Jefe de la Unidad

Departamento de Inmunología y Reumatología
Dra. Marina Rull Gabayet
Jefa de Departamento

Coordinación editorial
Dra. Juanita Romero Díaz
Dra. Alba Cicero Casarrubias
Dr. Luis Dávila Maldonado

Autoras
Dra. Linda García Hidalgo
Dra. Alba Cicero Casarrubias
Departamento de Dermatología

Diseño editorial
Vania Haruko García de la Cadena Granados

Asistencia de producción
Maritza Rosas Arriaga
Elsa Valverde Urbina
Vania Haruko García de la Cadena Granados

Producción audiovisual
Maritza Rosas Arriaga
Elsa Valverde Urbina

Avenida Vasco de Quiroga No. 15,
Colonia Belisario Domínguez
Sección XVI,
Delegación Tlalpan C.P. 14080,
Ciudad de México

Educación Para la Salud

Derechos Reservados 2019 © Instituto Nacional de Ciencias Médicas y Nutrición Salvador Zubirán