

El efecto del invierno en el lupus

El clima frío es una causa común de los brotes de lupus, pero esto no significa que usted deba hibernar todo el invierno. **Tenga en cuenta estos consejos:**



¿Tiene los dedos de las manos o los pies superfríos?

¿Los dedos de la mano le cambian de color (blancos, azules, rojos), y siente dolor, hormigueo y entumecimiento? Puede tener síndrome de Raynaud, que afecta a 1 de cada 3 personas con lupus.

Si debe estar al aire libre:

- **Vístase en capas** y limite la cantidad de piel expuesta con gorros, bufandas, guantes y medias abrigadas.
- **Use protector solar** con factor de protección solar de 30 como mínimo. La luz UV (ultravioleta) puede causar brotes en cualquier momento del año.

Quédese dentro tanto como sea posible y haga lo siguiente:

- Intente evitar las **luces halógenas y fluorescentes**, ya que estas emiten algo de luz UV. Considere usar focos de luz led o incandescentes (comunes).
- **Preste atención a su nivel de vitamina D.** Evitar la luz UV puede bajar los niveles de vitamina D.

?

Preguntas para hacerle a su médico:

- ¿Cuál es la mejor forma de participar en actividades al aire libre en invierno?
- ¿Debería hacerme una prueba de vitamina D para saber si tengo niveles bajos?
- ¿Cree que puedo tener síndrome de Raynaud?