



**FEFAC**

Federació d'Associacions  
de Farmàcies de Catalunya



Frena el sol,  
frena el lupus

# LUPUS Y FARMACIA

Ldo. Antonio Torres  
Farmacéutico - Barcelona  
Presidente FEFAC

Lleida Sep 2015



**TE AYUDAMOS A  
ABRIR PUERTAS  
SIEMPRE CON  
SEGURIDAD**

# Lupus: Enfermedad de las defensas

## LUPUS

Enfermedad inflamatoria autoinmune, de origen desconocido

- **Autoinmune:** *mis defensas atacan mi organismo* como a un enemigo exterior.
- **Inflamación:** es una reacción de defensa del organismo, en que *se liberan radicales libres*, sustancias oxidantes para destruir los agentes que nos atacan.
- **Medicamentos:** Buscan *controlar la inmunidad, la inflamación* y los efectos secundarios de ambas.

# Puntos de contacto, Intervención del farmacéutico

**Sistema Defensa  
Antioxidante**



- Hábitos saludables
- Alimentación sana
- Control del descanso – trabajo

**Sistema Defensa  
Inmunidad**



- Piel
- Pulmón
- Hígado-riñón (Detoxificación)
- Intestino: Equilibrio intestinal

**Sistema Defensa  
Personal Sanitario**



- Soporte a la información de calidad
- Intervenciones sobre la adherencia
- Control de las prescripciones

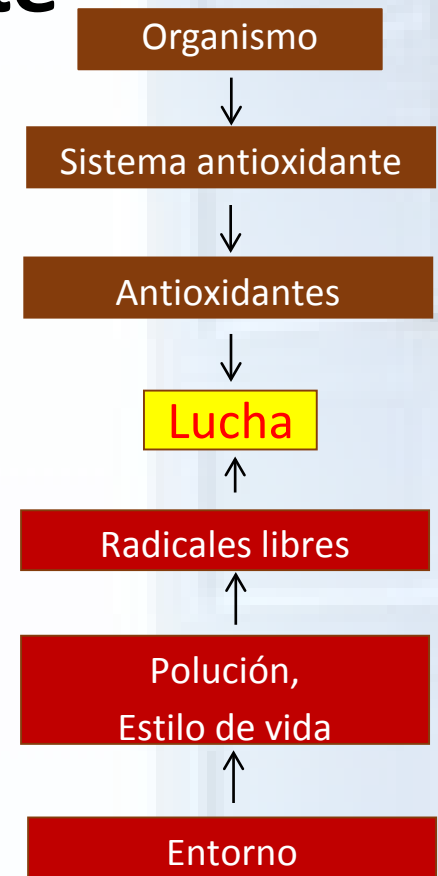
# Objetivos de Alimentación y Hábitos de vida

## Reforzar el sistema antioxidante

El lupus, por la inflamación, genera gran cantidad de RRLL y consume muchas reservas de Antioxidantes que hay que recuperar

Para que esté “en forma”

- Alimentación sana – mediterránea
- Hábitos saludables (deporte, tabaco)
- Control del descanso – trabajo
- Equilibrio intestinal



## No malgastar el sistema antioxidante

Reducir al máximo el aporte externo de radicales libres para no gastar nuestras reservas de antioxidantes

### Para no sumar más RRLL

- Protección solar. El sol es fuente de radicales libres por el daño celular
- Utilizar productos para “pieles sensibles” Atopic Repavar Avène
- Maquillajes: Avène – Couvrance para tapar las manchas

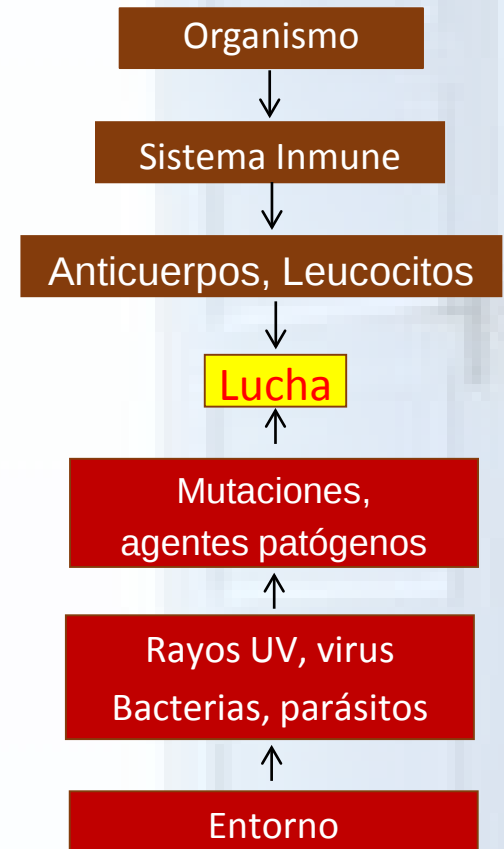
# Objetivos de Alimentación y Hábitos de vida

## Proteger el sistema inmune

Lo logramos reforzando los principales puntos de contacto del sistema inmune con el exterior

### Puntos a reforzar

- Piel - Protección solar
- Pulmón - Prevención de infecciones
- Intestino - Equilibrio intestinal
- Hígado Riñón - Depuración



## No disparar el sistema inmune

Con Lupus tenéis un elevado nº de anticuerpos (defensas), dispuestos a atacar a los (antígenos) invasores. Debemos evitar dispararlo de cualquier forma.

### Disparadores

- El sol activa la reacción rápida de los anticuerpos, similar a la alergia
- Cosméticos NO antialérgicos
- Usar piercings o tatuajes

# Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

Disparadores del sistema inmune

**IMPRESCINDIBLE SIEMPRE  
PROTEGERSE DEL SOL**



Frena el sol,  
frena el lupus

# Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

## Cómo protegerse con seguridad

- No al sol al mediodía ni con IUV alto

<http://www.meteo.cat/servmet/prediccio/uvi/>

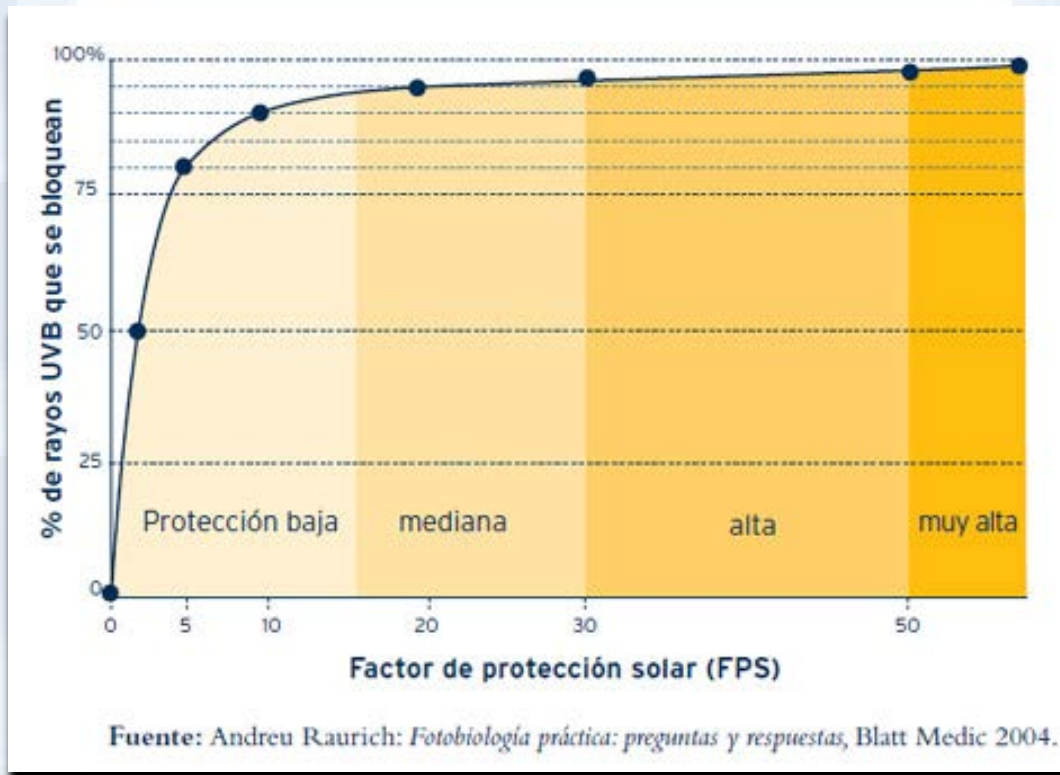
CON LUPUS



# Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

## Cómo protegerse con seguridad

- Escoger el FPS adecuado

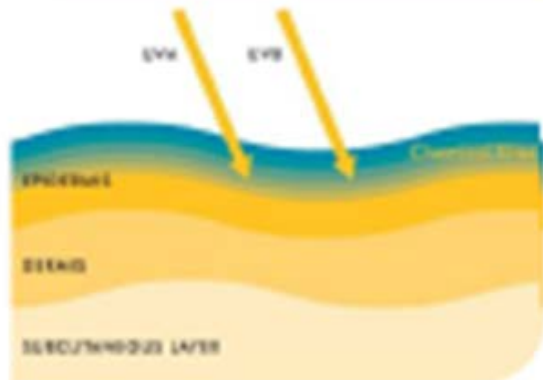


# Sistema inmune, puntos de contacto: Piel

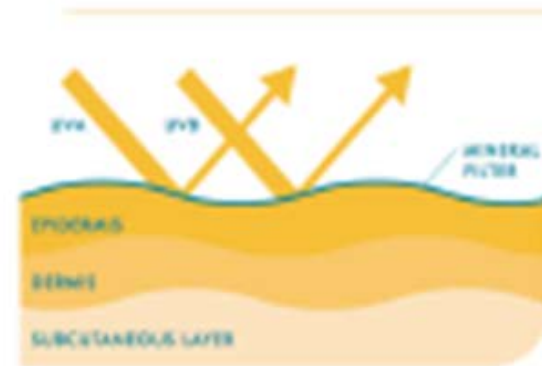
## Cómo protegerse con seguridad

- Seleccionar el tipo de filtro

### FILTROS QUÍMICOS



### FILTROS FÍSICOS



## Cómo protegerse con seguridad

### Aplicación correcta

- Siempre con protección UVB
- Aplicar 20 min antes de salir de casa
- Repetir la aplicación cada 2-3 h
- Aplicar una capa generosa
- Añadir si es posible ropa con protección UVB
- Si IUV alto y se va al aire libre, usar filtro físico
- Si es posible, aplicar antes Sérum antioxidante
- Usar maquillaje con FPS

# Sistema inmune, puntos de contacto: Pulmón

## Respiramos 20.000 litros de aire - día

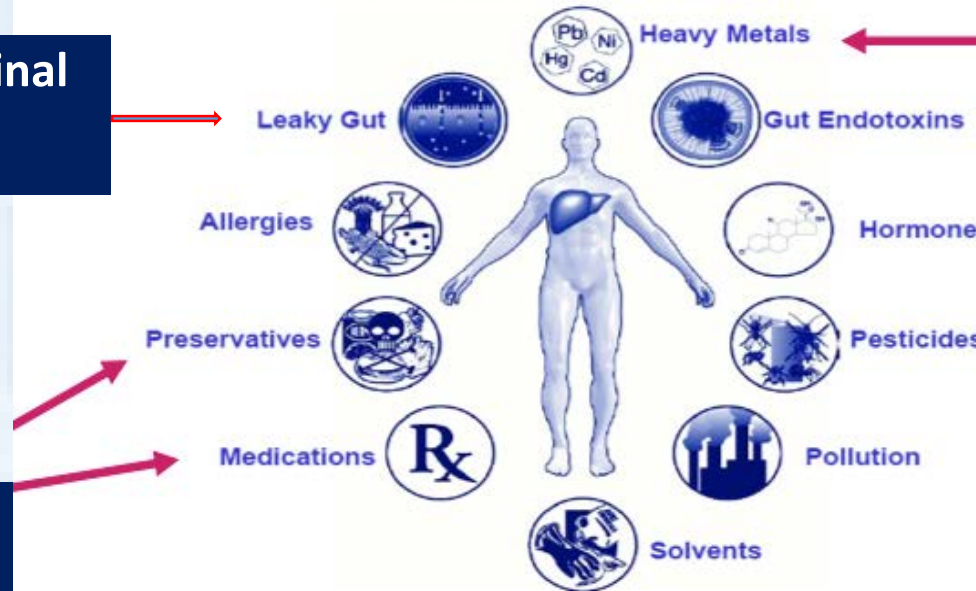
- Actúan de dos formas:
  1. Poniendo en contacto los contaminantes con nuestras defensas a través de los pulmones. Contam: (ambientales, tabaco, polución, productos químicos del hogar, etc.)
  2. Una parte de todos esos contaminantes se mezclan con la saliva y pasan a nuestro intestino, donde también se ponen en contacto con nuestras defensas



# Sistema inmune, puntos de contacto: Hígado

## PREVENIR LA SOBRECARGA HEPÁTICA

### Sources of Toxicity



Pescados azules pq  
Omega 3

Permeabilidad intestinal  
Pre-Probióticos

Cortisona  
Daraprim  
Antiinflamatorios  
Analgésicos  
Inmunosupresores

Alimentos sanos

Depurativos hepáticos  
SIEMPRE DE LAS  
DOS FASES DEL CICLO

# Sistema inmune, puntos de contacto: Intestino

Extendido, es del tamaño de una pista de tenis

- Es una estructura muy delicada y fina
- Está Recubierta por una capa de moco y éste por la flora

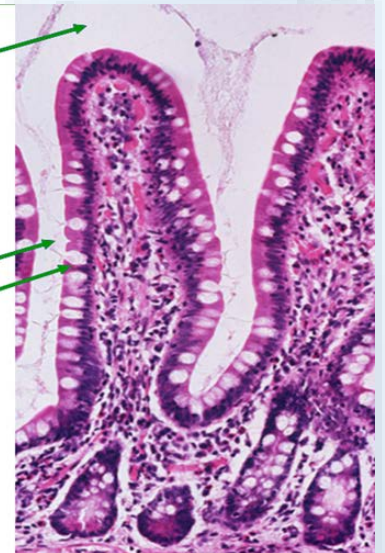


## DISBIOSIS:

- Disfunción de la **flora**
- Sintomatología **DIGESTIVA**

## HIPERPERMEABILIDAD:

- Disfunción de la **flora + mucosa**
- Sintomatología **DIGESTIVA, y**
- Sintomatología **EXTRADIGESTIVA**



# Sistema inmune, puntos de contacto: Intestino

- Que funcione bien impide que pasen a sangre
  - Sustancias tóxicas
  - Flora intestinal
  - Restos de alimentos sin digerir completamente

Si pasan, activan el sistema inmune y provocan inflamación intestinal y ésta incrementa la permeabilidad, que a su vez provoca + inflamación

**Es el “educador de la inmunidad”**

# Sistema inmune, puntos de contacto: Intestino

## Protección de la mucosa intestinal:

- Cuidado de la flora:
  - Alimentos ricos en fibra
    - favorecen el crecimiento y mantenimiento de una flora bacteriana equilibrada, que es la primera barrera de defensas
    - Comer alimentos crudos (fibra soluble) integrales
    - Añadir pre y probióticos, preferentemente ricos en glutamina, para conservar la flora y reparar la pared intestinal dañada por las inflamaciones.
- Cuidado de la membrana:
  - Es conveniente evitar alimentos que afectan al tránsito intestinal correcto

# Alimentos y su influencia

## Ácidos grasos esenciales: Omega 3 y Omega 6

Son imprescindibles para la vida y el cuerpo no puede fabricarlos

- Los Omega 3 (O3) son:  
Antiinflamatorios, facilitan la circulación, bajan el dolor y modulan el sistema inmunitario (EPA y DHA).
- Los Omega 6 (O6) son:  
Proinflamatorios, empeoran la circulación, potencian el dolor y además son estimulantes del sistema inmune.

# Alimentos y su influencia

## Ácidos grasos esenciales

**Omega 3** Los más comunes son: ALA, EPA, DHA

- Fuentes de EPA y DHA, pescados azules pequeños y krill

**Omega 6**

- Fuentes, los aceites vegetales de **girasol, palma y maíz**. En derivados **lácteos** y **carne** alimentada con semillas y granos (**trigo, maíz y soja**).

**En el Lupus hay desequilibrio O6 AA / O3 EPA**

- Se mide en sangre, entre 1,5 y 4 con un máx 10, pero en el Lupus supera 20
- Reducir O6 y subir O3 EPA con complementos de alta calidad y concentración

# Alimentos y su influencia

## Ácidos grasos NO esenciales

- El más común es el oleico, O9. Está en el **aceite de oliva** de “**primera expresión en frío**”

**Utilizar aceite de oliva en crudo,**

- **Antioxidante**
- **impide la rápida absorción de los azúcares, disminuye la secreción de insulina, con influencia inflamatoria**

## Grasas hidrogenadas

- Estas grasas se producen a partir de aceites ricos en Omega 6 (palma, semillas)
- Controlar las etiquetas de alimentos y no tomar si pone “aceite vegetal parcialmente hidrogenado”

# Alimentos y su influencia

## Azúcares o hidratos de carbono

- La dieta rica en azúcares refinados (inflamatoria). Pasta, arroz, harinas, dulces, cereales, etc.
- Insulina que provoca la producción de sustancias pro inflamatorias,
- Afectan a la membrana intestinal y su permeabilidad.

**Es importante usar solo azúcares integrales**

# Alimentos y su influencia

## Lácteos

Limitar al máximo, por dos motivos:

- Son proinflamatorios por su riqueza en Omega 6
- Por el tipo de proteínas caseína de la vaca que también es proinflamatoria.

**Controlar Calcio y vitamina D ya que al limitar los lácteos y no tomar el sol puede causar (Osteoporosis) y ser necesario complementarlos incluso con Vit K2**

# Alimentos y su influencia

## Hierro

En el Lupus, es común tomar hierro para las anemias o caída del pelo que el Lupus provoca.

**Es importante no superar las dosis de hierro químico puesto que:**

- **Es fuente de radicales libres**
- **Si tomamos hierro químico cuando estamos inflamados se produce una reacción que libera aún más radicales libres**

# Alimentos y su influencia

## Proteínas

- Las **carnes rojas**, fuente hierro y ricas en ácidos grasos, O6 pro inflamatorios, fuente de radicales libres.
- Las **carnes blancas**, pollo, pavo, conejo, al ser bajas en grasas frenan la producción de insulina (proinflamatoria).

- **Mejor sustituir las carnes rojas por blancas o bien legumbres siempre combinadas con cereales integrales**
- **Es importante mantener una proporción de 4 gr de azúcares no refinados por 3 gr de proteínas.**
- **Si hay afectación renal, común en el Lupus, hay que controlar con el médico la cantidad de proteínas que tomamos.**

# Alimentos y su influencia

## Frutas y verduras

- Las frutas con colores diferentes son clave, cuantos más colores más antioxidantes diferentes.
- Cuantos más antioxidantes se toman juntos, más se potencian.
- Las verduras, de diferentes verdes, puesto que aportan diferentes minerales, vit D, fibra (prebiótico) y también antioxidantes.



# Alimentos y su influencia

## Espicias

- Las especias son todas potentes antioxidantes
- Utilizarlas en el aliño diario, mezclándolas y variándolas

### **Son especialmente relevantes: Canela y Cúrcuma**

- La Canela, retarda la absorción de azúcares, limitando así la secreción de insulina (proinflamatoria)
- La Cúrcuma, no aporta sabor, solo un ligero color amarillo, (curry), es una de las que aporta más antioxidantes

# Alimentos y su influencia: Conclusiones

- Rica en pescados azules pequeños, por aporte de Omega 3 EPA para controlar la relación O6 / O3
- Rica en vegetales y frutas de muchos colores
- Usar aceite de oliva de “Primera expresión en frío” para los aliños. (Omega 9)
- Sin grasas hidrogenadas
- Baja en calorías
- Baja en azúcares refinados
- Rica, con proteínas bajas en grasas
- Con una proporción de 4 gr de azúcares no refinados por 3 gr de proteínas
- Utilizar diariamente especias

# Puntos de contacto, Intervención del farmacéutico

**Sistema Defensa  
Antioxidante**



- Hábitos saludables
- Alimentación sana
- Control del descanso – trabajo

**Sistema Defensa  
Inmunidad**



- Piel
- Pulmón
- Hígado-riñón (Detoxificación)
- Intestino: Equilibrio intestinal

**Sistema Defensa  
Personal Sanitario**



- Soporte a la información de calidad
- Intervenciones sobre la adherencia
- Control de las prescripciones

# Puntos de contacto, Intervención del farmacéutico

## Internet

Solo en “dosis aconsejadas” y en  
“webs con receta”

## Adherencia

El peor efecto secundario de los medicamentos y que aparece siempre, ocurre  
cuando no se toman (ej. Daraprim)

## SPD

Personalización de las tomas  
En casos de tomas numerosos y complicadas

## SFP

Control de las prescripciones  
Especialmente cdo no está diagnosticado o visita diferentes médicos o al salir de  
ingreso

## Presencia

Aprovecha la capilaridad, accesibilidad y confianza con tu farmacéutico

## Consultas

Información sobre medicamentos o síntomas



ACLEG  
ASSOCIACIÓ CATALANA  
DE LUPUS E. G.



FEFAC  
Federació d'Associacions  
de Farmàcies de Catalunya



fedefarma



ferrer



Alliance  
Healthcare

Si Yo hago lo que tú no puedes,  
Y tú haces lo que yo no puedo,  
Juntos podemos hacer grandes cosas

Madre Teresa de Calcuta



Frena el sol,  
frena el lupus