



Se ha diseñado esta lista de control para ayudarle a traer a su médico o profesional de la salud una descripción integral de sus experiencias. Cuando hablas con su proveedor, esta información ayudará a presentar una mejor representación de sus síntomas para recibir su diagnóstico y tratamiento apropiado. Complete esta **lista de control de los síntomas del lupus** y llévela con usted a su próxima cita.

Lista de Control de los Síntomas del Lupus					
Síntoma	✓	¿Dónde en su cuerpo?	¿Cuándo lo notó por primera vez?	¿Con qué frecuencia?	¿Fechas recientes?
Ejemplo: sarpullido rojizo	✓	rostro y pecho	hace 2 años	una o dos veces al mes	17 de Septiembre 8 de Octubre 23 de Octubre 15 de Noviembre
Fatiga extrema					
Coyunturas doloridas o hinchadas					
Dolor o debilidad muscular					
Fiebre sin explicación					
Dolor en el pecho con respiración profunda					
Depresión, convulsiones o dolores de cabeza					
Pérdida inusual de cabello					
Dedos de la mano o el pie pálidos o morados					
Sarpullido rojizo o cambio de color					
Sensibilidad al sol					
Otros:					

Ahora que CONOCE LOS SÍNTOMAS del lupus, ACTÚE

Es importante saber que el lupus es una enfermedad controlable. Con el diagnóstico y el tratamiento adecuado, la enfermedad ahora puede controlarse mejor que en el pasado. Una persona con lupus tiene la posibilidad de llevar una vida plena y productiva. Si sospecha que puede tener lupus o está en riesgo de padecerlo, consulte a su médico. Es la única manera de ayudar a controlarla. *Preste atención a los siguientes consejos importantes para cuando hable con su médico.*



Al hablar con su profesional de salud

Diagnosticar el lupus puede ser difícil. Puede llevar tiempo a los médicos u otros profesionales de la salud interpretar las síntomas para diagnosticar esta enfermedad compleja. Para hacer un diagnóstico correcto es importante una buena comunicación entre usted y su proveedor de salud.

Cómo se realiza un diagnóstico

Si experimenta síntomas comunes de lupus, es importante que **ACTÚE**. Sólo un profesional médico especializado puede realizar el diagnóstico de lupus.

- Lo primero es informar al profesional médico sobre sus síntomas y otros problemas que ha tenido puede ayudar a entender lo que has experimentando. Su historial puede brindar pistas sobre su enfermedad, como por ejemplo si alguien de su familia ha tenido lupus. Comparta la lista de control del lupus que ha completado con su proveedor de salud.
- Lo examinarán para buscar sarpullidos u otros indicios de que estás enferma.
- Podrán solicitarle análisis de sangre y orina, por ejemplo, para ver cómo está funcionando su sistema inmunológico.¹

Qué debe preguntarle a su profesional de atención de salud

No tenga miedo de hacer preguntas, sin importar lo delicadas que sean. A continuación incluimos algunas preguntas que podría considerar hacer con su médico:

Diagnóstico y tratamiento

- ¿Mi condición podría estar relacionada con algo más, como medicamentos o alergias?
- ¿Existe alguna forma en que podamos saber qué tan grave se pondrá mi lupus?
- ¿Debería consultar a algún otro especialista médico o de salud?

Otros tratamientos y actividades

- Además de los medicamentos que me recetó, ¿Debería tomar vitaminas o suplementos?
- ¿Existe alguna actividad adicional, como ejercicios o yoga, que pudiera hacer para ayudar con mi condición?
- ¿Está bien recibir vacunas?

Consideraciones sobre el estilo de vida

- ¿Cómo le hablo a mi familia acerca de mi condición?
- ¿Necesito renunciar a mi trabajo?
- ¿Debería restringir mis viajes?
- He escuchado que las compañías farmacéuticas realizan experimentos clínicos con nuevos medicamentos. ¿Es una buena opción para mí?
- ¿Qué pasa si quiero tener un bebé?

Referencia:

1. Sitio web del National Institute of Arthritis and Musculoskeletal and Skin Diseases (Instituto Nacional de Artritis y Enfermedades Musculoesqueléticas y de la Piel) The many shades of lupus: information for multicultural communities (Los diferentes matices del lupus: información para comunidades multiculturales). http://www.niams.nih.gov/health_info/lupus/shades_of_lupus.asp. Acceso obtenido el 14 de julio de 2010.



La iniciativa educativa Eliminating Health Disparities in Lupus (EHDL; Eliminar las desigualdades en el lupus) ha sido posible gracias al financiamiento de las Oficinas de Salud para las Minorías, Salud Femenina y del Director General del Departamento de Salud y Servicios Humanos de los Estados Unidos.