

El lupus y el dolor

El dolor durante el lupus puede provenir de articulaciones, músculos, tendones o nervios. La causa del dolor, así como cuánto dolor siente pueden cambiar con el tiempo.

¿Qué causa mi dolor?

La artritis (su pronunciación en inglés es “ar-THRY-tis”) es cuando tiene dolor, rigidez, hinchazón y calor en las articulaciones.

La artralgia (su pronunciación en inglés es “ar-THRAL-jah”) es cuando tiene dolor en la articulación sin hinchazón.

Los dedos, las muñecas, los codos, las rodillas, los tobillos y los dedos de los pies son las articulaciones más comúnmente afectadas.

La mialgia (su pronunciación en inglés es “my-AL-jah”) es cuando tiene dolor en los músculos.

La miositis (su pronunciación en inglés es “my-o-SYE-tis”) es la inflamación de los músculos que causa debilidad o pérdida de fuerza.

Esta a menudo afecta los músculos del cuello, los hombros, la parte superior de los brazos, la pelvis y los muslos.

La tendinitis (su pronunciación en inglés es “ten-dah-NYE-tis”) o irritación de un tendón, generalmente se debe al uso excesivo de una articulación. El dolor es el síntoma principal de la tendinitis. Un tendón es una estructura fuerte similar a una cuerda hecha de fibras resistentes. Los tendones unen los músculos al hueso.

Es posible que el dolor no se deba a su lupus. El dolor puede deberse a otros problemas médicos, que incluyen:

- **Osteoporosis** (su pronunciación en inglés es “os-tee-o-poh-RO-sis”): fractura de hueso debido a huesos frágiles
- **Osteonecrosis** (su pronunciación en inglés es “os-tee-o-neh-KRO-sis”): una enfermedad ósea. La cadera es el lugar más común, pero también puede producirse en la rodilla o el hombro.
- Infección articular.
- **Fibromialgia** (su pronunciación en inglés es “fie-bro-my-AL-jah”): también empeora la fatiga, además del dolor.

¿Cómo controlo el dolor?

La causa del dolor y su gravedad ayudarán a determinar cómo usted y su médico lo controlen. Hay cosas que puede hacer en casa para ayudar a aliviar el dolor. Es posible que algunas veces su médico deba cambiar sus medicamentos.

Usted puede...

- **Aplicar calor o frío.** Algunas personas obtienen un buen alivio mediante una compresa caliente húmeda o un baño tibio. Otras personas obtienen alivio mediante una compresa fría o hielo. (Envuelva el hielo o la compresa fría en una toalla antes de colocarlo sobre su piel).
- **Relajarse.** Concéntrese en su respiración, medite o haga algo que disfrute. Esto puede ayudarle a dejar de pensar en el dolor y ayudarle a pasar el día.
- **Bajar el ritmo.** La actividad excesiva puede empeorar el dolor en las articulaciones. Tómelo con calma cuando sus síntomas en las articulaciones estén más activos. No se exceda con la actividad cuando se sienta bien. Esto puede provocar dolor en las articulaciones.

Mi médico puede...

- **Recetar fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID).** Su médico le informará si es seguro que tome NSAID (su pronunciación en inglés es “EN-sed”).
- **Recetar acetaminofeno** (su pronunciación en inglés es “a-see-ta-MIN-o-fen”). Su médico le informará si es seguro que tome acetaminofeno (también conocido como TYLENOL®).
- **Recetar medicamentos específicos para el lupus.** A veces, la artritis es más grave y es posible que su médico deba ajustar el medicamento para el lupus que ya está tomando. La miositis también puede requerir un cambio en sus medicamentos para el lupus.
- **Recetar pastillas para dormir.** Si tiene problemas para dormir debido al dolor, su médico puede recetarle algo para usar antes de acostarse.
- **Sugerir tratamientos para la fibromialgia,** si su médico le dice que eso es lo que tiene.

¿Cuándo debo estar preocupado por mi dolor?

Si su dolor no disminuye como lo hace generalmente con su tratamiento habitual, debe consultar a su médico para asegurarse de que no haya nada fuera de lo normal. Comuníquese con su médico para que le atienda de inmediato si tiene:

- Dolor repentino y severo en un solo lugar, especialmente en un hueso; especialmente si tiene huesos frágiles. También puede haber algo de hinchazón. Esto podría significar que el hueso está fracturado.
- Nuevo dolor en un solo hombro o una rodilla o una cadera. Su médico puede realizarle pruebas para asegurarse de que no tenga una enfermedad ósea.
- Dolor intenso, hinchazón y enrojecimiento repentinos en una articulación. Esto podría deberse a una infección articular. Las infecciones articulares deben tratarse con urgencia.

¿Cuál es el número de teléfono del médico? (585) 486-0901