

Vivir saludable con lupus

Opciones de alimentación saludable

No existe una dieta especial para el lupus. En general, debe intentar comer una variedad de alimentos nutritivos y adecuados.

- Coma muchas frutas y verduras, tan frescas como sea posible.
- Coma algunos granos enteros. El pan integral, el arroz integral y la avena son algunos ejemplos.
- Coma algo de proteína y cambie el tipo: carne roja, de aves, de pescado y alimentos como frijoles, garbanzos, quinua y otros.
- Limite el consumo de grasas, sal y azúcar.
- Evite el alcohol. El alcohol aumenta el riesgo de efectos secundarios graves de algunos medicamentos como la prednisona y los fármacos antiinflamatorios no esteroideos (NSAID).

Ejercicio

Hable con su médico antes de comenzar un plan de ejercicios. El ejercicio regular puede ayudar a:

- mejorar su estado de ánimo y aumentar su energía.
- reducir el aumento de peso.
- fortalecer su corazón, pulmones, huesos y articulaciones.
- aumentar su flexibilidad.
- Caminar, nadar, andar en bicicleta, hacer yoga, pilates, ejercicios aeróbicos de bajo impacto o incluso estiramientos simples pueden fortalecer los músculos sin empeorar el dolor en las articulaciones.
- Evite trotar, levantar pesas y hacer ejercicios aeróbicos de alto impacto si tiene dolor articular o muscular activo.
- Si se cansa, disminuya el ritmo. ¡Lo importante es no rendirse!

El yoga, el tai chi y el pilates son buenos para su cuerpo y su mente.

- El yoga usa la meditación, el ejercicio y las prácticas de respiración para mejorar la salud general.
 - Se prefiere el yoga Iyengar y Hatha
 - Evite el yoga Bikram, Vinyasa, Ashtanga y el "yoga caliente"
- El tai chi usa movimientos suaves y lentos para mantener el cuerpo en constante movimiento mientras medita.
- El pilates se enfoca en los músculos alrededor de su centro (núcleo), que ayudan a mantener el cuerpo equilibrado.

Controlar el estrés

El estrés puede causar brotes de lupus. Por lo tanto, controlar el estrés es importante para cualquier persona con lupus.

No existe una cura rápida para el estrés. Pero hay muchas maneras diferentes en las que usted puede reducir el estrés en su vida y mejorar su felicidad general.

Además del ejercicio, es posible que desee intentar:

- Yoga o tai chi
- Ejercicio
- Meditación
- Escuchar música
- Dedicar tiempo a un pasatiempo que disfrute
- Hablar con la familia y amigos

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