

## **En Navidad, repartir el trabajo, organizar descansos y saber decir ‘no’ a los excesos es fundamental para los pacientes con enfermedades autoinmunes sistémicas**

- “Estresar” al sistema inmunitario con excesos navideños y cambios drásticos respecto a la vida cotidiana habitual aumenta el riesgo de presentar rebrotes o empeoramiento de la enfermedad
- El Dr. Norberto Ortego, miembro de la Sociedad Española Multidisciplinar de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas (SEMAIS), recomienda a los pacientes adaptar las celebraciones a las posibilidades de cada uno porque si fuerzan la maquinaria, les puede pasar factura los días posteriores

**Madrid, 14 de diciembre de 2021.-** “La Navidad tiene un importante impacto sobre nuestras vidas que no siempre será positivo. Los enfermos con patologías sistémicas autoinmunes con frecuencia tienen fatiga, dolor e incluso ‘neblina mental’ que pueden agravarse en situaciones de estrés y, por eso, es importante tomar algunas medidas que podríamos llamar ‘preventivas’”, explica el **Dr. Norberto Ortego Centeno**, miembro de la Sociedad Española Multidisciplinar de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas (SEMAIS) y catedrático de Medicina de la Universidad de Granada.

Según la clasificación de este especialista, el primer tipo de medidas serían las relacionadas con las fiestas navideñas en sí. “Todos sabemos que suponen un plus de trabajo físico y estrés que, para evitar que repercuta negativamente sobre la salud, tenemos que gestionar. La primera recomendación sería planificar el trabajo viendo lo que se puede hacer y lo que no, a fin de evitar la sobrecarga. Para ello es fundamental repartir el trabajo. Si hemos decidido organizar la comida o la cena de uno de estos días en casa y nos vamos a juntar con varios invitados, una persona puede encargarse de un primer plato; otra, de un segundo plato; y otra, del postre, por ejemplo”.

El Dr. Ortego recuerda que “muchas personas con enfermedades autoinmunes crónicas no tienen el aguante de otras personas sin esas enfermedades y, si fuerzan la maquinaria, eso puede pasar factura en los días posteriores. Así pues, es bueno planificar los tiempos. Si el paciente cree que puede aguantar dos horas y no más, en caso de que se trate de una reunión en su casa, se debe organizar las cosas para que esa celebración dure ese tiempo y no forzar. En caso de que se desplace a otro lugar de celebración, es bueno que, en lo posible, se organice para ser autónomo y no dependa de otra. De esta manera, si llegado un determinado momento quiere dar por terminada la participación en la reunión, pueda hacerlo libremente, sin interferir con terceras personas. Es decir, hay que planificar tiempos y adaptarse a lo que se puede hacer y no solo a lo que le gustaría hacer”.

En estas fechas, “es importante que los pacientes organicen los descansos. Si, por ejemplo, va a venir a casa la familia que está fuera y se va a reunir un número no habitual de personas, es bueno que se reserven algunos momentos para descansar y desconectar. Las fiestas pueden estar muy bien, pero un atracón puede no estarlo tanto. En este sentido, es también importante respetar los horarios de sueño y siestas”, afirma el Dr. Ortego.

En resumen, hay que organizar lo que se quiere hacer y no sobrecargarse de trabajo, ni físico, ni psíquico. Hay que adaptar las celebraciones a las posibilidades de cada uno. No sirve querer hacer lo que se podía hacer hace tiempo, sino lo que se puede en este momento.

En cuanto a las medidas relacionadas con los excesos alimentarios, el Dr. Ortego considera fundamental saber decir que no. “Incluso si vamos fuera de casa y sabemos que la comida prevista no se adapta a lo que podemos comer, no pasa nada por llevar la comida propia y así no sentirse culpables por haber impuesto una dieta al resto de los comensales. Respecto al alcohol, hay que tener claro que no hace falta consumirlo para que las Navidades sean perfectas. Al contrario, a lo mejor dejan de serlo por un exceso innecesario”.

### **Estrés, excesos y brotes**

En esta misma línea, el **Dr. Ricard Cervera**, jefe del Servicio de Enfermedades Autoinmunes del Hospital Clínic de Barcelona y vicepresidente 2º de SEMAIS, expone que “el sistema inmunitario es muy sensible a las situaciones estresantes, como los excesos de cualquier tipo. Ello es debido a que las células nerviosas producen unas moléculas llamadas neurotransmisores, que pueden activar los mecanismos de la autoinmunidad y desencadenar brotes o empeoramiento de las enfermedades autoinmunes. Siguiendo con el razonamiento anterior, las situaciones más relajantes, como dormir lo suficiente, mejoran el sistema inmunitario. Además, muchas de esas enfermedades, como el lupus eritematoso sistémico, se acompañan muy a menudo de gran fatiga y para mitigarla es importante asegurar los oportunos descansos, especialmente el descanso nocturno”.

Así, el especialista del Clínic destaca la importancia de mantener unos hábitos saludables, sin excesos ni cambios drásticos respecto a la vida cotidiana habitual para no “estresar” al sistema inmunitario y correr el riesgo de presentar rebotes o empeoramiento de su enfermedad.

### **No olvidar que la COVID-19 sigue entre nosotros**

Para el Dr. Ortego es fundamental que “los pacientes recuerden que la pandemia por COVID-19 no ha terminado y que las enfermedades autoinmunes, por desgracia, hacen que las personas que las padecen formen parte de un grupo especialmente vulnerable y que, si hasta ahora se han hecho bien las cosas, hay que seguir en la misma línea. La Navidad no es el momento para dejar de hacerlo”.

La vacunación, añade, “como también sabemos, es imperativa en los pacientes con enfermedades crónicas autoinmunes. Pero, aunque estemos vacunados, es prioritario mantener las medidas de seguridad de sobra conocidas (mascarilla, distancia social, gel hidroalcohólico), que también nos protegerán de otras infecciones. Como no sabemos cómo evolucionará la pandemia en las próximas semanas, lo que tendremos que hacer es seguir las recomendaciones vigentes en nuestro medio cuando llegue el momento”.

### **La piel de los pacientes con lupus eritematoso sistémico sufre en invierno**

Otro problema añadido a esta época invernal es que, tal y como señala por último el Dr. Cervera, “la piel de los pacientes con lupus eritematoso sistémico es muy sensible, tanto a los rayos ultravioleta (fotosensibilidad) como a las sustancias irritantes, el viento o el frío, especialmente si se acompaña de síndrome seco (síndrome de Sjögren). Asimismo, muchos pacientes sufren del fenómeno de Raynaud, que son espasmos vasculares desencadenados generalmente por el frío que afectan a la piel de las manos, los pies, la nariz, etcétera”.

### **Sobre SEMAIS**

La Sociedad Española Multidisciplinar de Enfermedades Autoinmunes Sistémicas (SEMAIS) se constituye en 2021 con el objetivo de promover la investigación, el conocimiento, la educación y la conciencia pública sobre estas patologías. La sociedad tiene entre sus objetivos integrar a todas las especialidades médicas que participan en el diagnóstico, tratamiento y seguimiento de estas enfermedades, para mejorar así la salud y la calidad de vida de los pacientes. Desde esta perspectiva multidisciplinar, SEMAIS se compromete a impulsar proyectos de investigación y formación focalizados en la prevención, el diagnóstico, la terapia, la rehabilitación y la educación en beneficio de los especialistas, pacientes y público en general.

### **Contacto para medios**

María Gallardo / Ana Callejo (BERBÉS)

[mariagallardo@berbes.com](mailto:mariagallardo@berbes.com) / [anacallejo@berbes.com](mailto:anacallejo@berbes.com)

678 54 61 79 / 637 55 64 52