

What You Should Know About Lupus

The Heart

If you have systemic lupus erythematosus (S.L.E.), you are not alone. More than 1.5 million Americans have this serious chronic illness.

In lupus, the body's immune system becomes overactive and forms antibodies that attack and damage different organs and tissues such as the skin, kidneys, brain, joints, blood—and heart. A lot of the damage from lupus is caused by the swelling and increased heat of inflammation.

Some people have mild lupus, in which the body makes a small attack on just one or two parts of the body. Other people have very serious and life-threatening lupus, in which the body has a hard time continuing to function.

Problems with lupus tend to come and go over time, and the symptoms are often not clear. Because of these starts (called flares) and stops (quieter disease phases called remissions), lupus can be hard to diagnose. There is no single laboratory test to prove that a person has this complicated illness.

Heart disease is present in one of every three people with lupus, and is a common cause of sickness and death. While most people develop it after 10 or more years of having lupus, many are still so young—in their 30s and 40s—that they do not even realize that their heart can get sick. Taking extra good care of the heart with a healthy diet, regular exercise, and heart medicines when needed can make a big difference.

How does lupus make the heart sick?

The most common heart problem in people with lupus is inflammation in the sac around the heart. This can cause shortness of breath and sharp chest pains. Lupus can also directly weaken the heart by causing it to get inflamed. These problems are usually treated with powerful inflammation-fighters and medicines that calm down the immune system, such as corticosteroids like prednisone. (Taking corticosteroids for a long time can worsen heart health, however, so a doctor may want to lower the dose at times.)

What about coronary artery disease?

More than 1 in 3 people with lupus have this problem, which can cause chest pain, heart attack, or stroke. With coronary artery disease, the arteries that take blood and oxygen to the heart get inflamed. Because of changes in the immune system caused by lupus, the arteries get stiff and rapidly harden, narrow, and clog. Sometimes the arteries go into spasm. Over time, clots form and bits of cholesterol can break off from the linings of the arteries and get in the way of smooth blood flow to the heart and brain.

Is it necessary to see a heart specialist?

Along with a close relationship with a lupus doctor, it is important to see a heart specialist, called a cardiologist, if heart problems develop. A cardiologist may take special pictures of your heart to see if it is healthy or working too hard. This kind of doctor also has a lot of information about smart lifestyle and diet

I'm only 32 and my lupus doctor says I have heart disease. How can this be? I jog and I eat well. I'm so frustrated!

It seems unfair, but as a woman with lupus under the age of 40, you are almost five times more likely than your friends to have coronary artery disease—no matter whether or not you smoke, are overweight, have high blood pressure or diabetes, or have other health issues or habits that make coronary artery disease more likely. With lupus, you may need to do even more than exercise and eat well, because the disease itself causes unwanted changes to the heart.

Try to:

- Be extra careful about seeing the doctor regularly to check your heart, and faithfully take any cholesterol, blood pressure, or other medicines that you have been prescribed for your heart and the disease in general. The less the inflammation and number of flares, the better the scenario for you heart.
- Always alert your doctor to things that seem different, such as shortness of breath or chest pains.
- Find out about the warning signs of a heart attack or stroke, and make a plan for what to do if they happen.
- Stop heart-damaging habits such as smoking, and do what you can for high blood pressure, being overweight, or living under a lot of stress—whether it's taking medicines or exercising or following a healthy diet packed with colorful fruits, vegetables, and whole grains.
- Regularly aim for a full night's sleep, which calms and restores the body and helps you better deal with heart-damaging stress. Also try stress-relievers such as deep breathing, yoga, exercise, and meditation.

changes, as well as medicines that are best to take for lupus-related high blood pressure and high cholesterol. Lately, many have started recommending that people with lupus take statins, a type of cholesterol drug that appears to lessen inflammation in vessels of the heart as well as in other organs and tissues.

Are there people with lupus at extra risk for heart problems?

Certain populations, such as black women, need to be particularly watchful for heart problems. Not only is heart disease the number one killer of all black women, but the death rate from heart disease is much higher in women of color. Black women are also three times more likely than white women to have lupus—which in itself raises the risk for heart damage.

Are doctors learning more about lupus and heart disease?

Researchers are learning a lot about how and why lupus damages the heart, and about the immune system changes that can be so harmful. They are figuring out quicker and easier tests (predictors called "biomarkers") for seeing if the heart or coronary arteries are getting damaged by lupus, so that treatment can be started right away.

Reviewer: Michael D. Lockshin, M.D.
Spring 2007

The S.L.E. Lupus Foundation, headquartered in New York and with offices in Los Angeles, is one of the nation's leading lupus organizations. For more than 40 years, the Foundation has supported the lupus community through patient education and support services, professional education, public awareness, and funding for lupus research.

S.L.E. LUPUS FOUNDATION

330 Seventh Avenue, Suite 1701, New York, NY 10001
Phone: 212-685-4118
E-mail: lupus@lupusny.org website: www.lupusny.org

The material contained in this brochure is provided for information and educational purposes only and should not take the place of advice and guidance from your own healthcare providers.

Lo Que Debe Saber acerca del Lupus

El Corazón

Si usted padece de Lupus Eritematoso Sistémico (L.E.S.), no está solo. Más de 1.5 millones de personas americanas tienen esta seria enfermedad crónica.

En lupus, el sistema inmune del cuerpo se vuelve demasiado activo y forma anticuerpos que atacan y dañan los diferentes órganos y tejidos, tales como la piel, los riñones, el cerebro, las articulaciones, la sangre— y el corazón. Gran parte del daño causado por el Lupus se debe a la hinchazón y el aumento de la temperatura del cuerpo por la inflamación.

Algunas personas padecen del lupus leve, durante el cual el cuerpo ataca brevemente a una o dos partes del cuerpo. Otras personas padecen del lupus serio y grave, en el cual el cuerpo tiene dificultades al continuar sus funciones.

Los problemas causados por el lupus tienden a ir y venir, y los síntomas a menudo no son evidentes. Debido a estos comienzos repentinos (llamados recaídas) y pausas (fases más tranquilas llamadas remisiones), el diagnosticar el lupus puede ser difícil. No hay ningún exámen de laboratorio que pueda probar que la persona tiene esta complicada enfermedad.

Las enfermedades del corazón ocurren en una de cada tres personas con lupus, y es una causa común de enfermedad y muerte. Aunque la mayoría de las personas lo desarrollan después de estar padeciendo de lupus por más de 10 años, muchas están jóvenes todavía, en sus 30 y 40—y no se dan cuenta que su corazón se puede enfermar. El cuidar bien del corazón con una dieta saludable, ejercicios regulares, y medicamentos para el corazón cuando sea necesario, puede hacer una gran diferencia.

¿De qué manera el lupus enferma el corazón?

El problema cardíaco más común entre las personas con lupus es la inflamación del saco alrededor del corazón. Esto puede causar falta de aire y dolores de pecho agudos. El lupus también puede debilitar directamente el corazón causando que se inflame. Normalmente, estos problemas son tratados con medicamentos que combaten la inflamación y medicinas que calman el sistema inmune, tales como los corticosteroides. (El tomar corticosteroides por mucho tiempo puede empeorar la salud cardíaca, sin embargo, su doctor puede reducir la dosis en ciertas situaciones.)

¿Y qué pasa con la enfermedad de la arteria coronaria?

Más de 1 de cada 3 personas con lupus tienen este problema, que puede causar dolores de pecho, ataques cardíacos, o apoplejía (ataque cerebral). Con la enfermedad de la arteria coronaria, las arterias que llevan la sangre y oxígeno al corazón se inflaman. Debido a los cambios en el sistema inmune causados por el lupus, las arterias se ponen rígidas y se endurecen rápidamente, se hacen más estrechas, y se tupen. Algunas veces las arterias sufren espasmos. Con el tiempo, coágulos se forman y pedazos de colesterol se separan de las paredes arteriales e interrumpen el flujo fácil de la sangre al corazón y al cerebro.

¿Es necesario ver a un especialista del corazón?

Además de tener una buena relación con un doctor para el lupus, es importante ver a un especialista del corazón, llamado cardiólogo, si surgen problemas del corazón. El cardiólogo podrá tomar fotos especiales de tu corazón para ver si está saludable o si está trabajando demasiado. Este tipo de doctor también tiene información sobre como lograr buenos cambios en tu estilo de vida y tu dieta, al igual que las mejores medicinas que puedes tomar para la alta presión y el colesterol alto relacionados con el lupus. Ultimamente, muchos de ellos han comenzado a recomendar que las personas con lupus tomen estatinas, un tipo de medicamento para el colesterol que aparentemente disminuye la inflamación en los vasos del corazón, al igual que en otros órganos y tejidos.

Tengo solamente 32 años y mi doctor del lupus dice que tengo una enfermedad del corazón.

¿Cómo puede ocurrir esto? Yo corro y me alimento bien. ¡Estoy tan frustrada!

Puede parecer injusto, pero al ser una mujer de menos de 40 años con lupus, tú estás casi cinco veces más probable de padecer de la enfermedad de la arteria coronaria que tus amigas —no importa si fumas o no, si estás pasada de peso, o sufres de alta presión arterial o de diabetes, o si tienes otros problemas de salud o hábitos que te hacen más propensa a la enfermedad de la arteria coronaria. Si tienes lupus, vas a tener que hacer mucho más que ejercicio y alimentarte bien, porque la misma enfermedad causa ciertos cambios no deseados al corazón. Trata de

- Tener más cuidado de ver a tu doctor regularmente para que examinen tu corazón, y tomar cualquier medicamento para el colesterol, la presión sanguínea, u otras medicinas que te hayan recetado para el corazón y la enfermedad en general. Mientras menos inflamación y menos recaídas tengas, mejor funcionará tu corazón.
- Siempre informarle a tu doctor sobre las cosas que te parecen diferentes, tales como la falta de aire o dolores en el pecho.
- Averiguar sobre los síntomas de un ataque al corazón o apoplejía (ataque cerebral), y prepara un plan para saber que hacer si esto sucede.
- Dejar los hábitos dañinos para el corazón, tales como el fumar, y haz todo lo que puedas para controlar la presión alta, el sobrepeso, o la tensión excesiva— ya sea tomando los medicamentos, haciendo ejercicios, o siguiendo una dieta saludable compuesta de frutas, vegetales, y granos integrales.
- Dormir una noche completa con regularidad, lo que calma y restaura el cuerpo y ayuda a que puedas hacerle frente a la tensión dañina para el corazón. Además, trata diferentes actividades para aliviar la tensión, tales como la respiración profunda, yoga, ejercicio, y meditación.

¿Las personas con lupus corren mayor riesgo de tener problemas del corazón?

Ciertas poblaciones, tales como las mujeres de la raza negra, necesitan ser más cuidadosas con los problemas del corazón. Las enfermedades del corazón son la causa principal de muerte entre todas las mujeres de la raza negra, y la tasa de mortalidad debido a las enfermedades del corazón es mucho más alta entre las mujeres de color. Las mujeres de la raza negra también son tres veces más probables que las mujeres de la raza blanca de tener lupus— esto, por sí mismo, aumenta el riesgo de dañar el corazón.

¿Están los doctores aprendiendo más sobre el lupus y las enfermedades del corazón?

Los investigadores están aprendiendo mucho sobre cómo y por qué el lupus daña el corazón, y sobre los cambios en el sistema inmune que pueden ser tan dañinos. Ellos están trabajando con pruebas más rápidas y más fáciles (pronosticadores llamados marcadores biológicos) para ver si el corazón o las arterias coronarias se están dañando debido al lupus, y así pueden comenzar el tratamiento lo antes posible.

Revisado: Michael D. Lockshin, M.D.
Primavera 2007

La Fundación de Lupus de S.L.E., con oficinas centrales en Nueva York y con oficinas en Los Angeles, es una de las principales organizaciones del país relacionadas con el lupus. Durante más de 40 años, la Fundación ha apoyado a la comunidad afectada por el lupus, mediante educación y servicios de apoyo para el paciente, educación profesional, concienciación pública y financiamiento para investigaciones sobre esta enfermedad.

S.L.E. LUPUS FOUNDATION
330 Seventh Avenue, Suite 1701, New York, NY 10001
Phone: 212-685-4118
E-mail: lupus@lupusny.org website: www.lupusny.org

El material contenido en este folleto se provee con el propósito de informar y educar solamente y no debe tomar el lugar de los consejos e instrucciones de tus propios proveedores de la salud.