



- ⟨ **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.
  
  - ⟨ **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** -see-ta-MIN-o- . Su médico le informará si es seguro que tome acetaminofeno (también conocido como TYLENOL®).
  - ⟨ **Recetar medicamentos específicos para el lupus.**
-