

Síndrome seco (Sjögren)

El síndrome de Sjögren, o síndrome seco, es una enfermedad del sistema inmune que provoca sequedad de las mucosas, especialmente en los ojos y la boca, debido a la falta de lágrimas y saliva.

Afecta con mayor frecuencia a las mujeres de mediana edad y tiende a empeorar con el estrés. Las molestias pueden mejorar en ciertos períodos. A veces, se asocia con otras enfermedades reumáticas.

La mayoría de pacientes no presentan problemas graves y pueden llevar una vida laboral y social normal.

¿Qué molestias causa?

La falta de lágrimas causa ojos secos, a veces con lesiones en los ojos debido a esta sequedad.

La escasez de saliva provoca boca seca, caries dentales, inflamación de las encías y dificultades para comer.

También puede haber falta de secreciones y sequedad en otras áreas, que puede causar sequedad nasal con costras, alteraciones intestinales, bronquitis, neumonía, o relaciones sexuales dolorosas con cistitis postcoital.

La enfermedad también puede causar dolores articulares, fatiga crónica, ansiedad y depresión.

¿Qué puedo hacer?



Mantenga el ambiente de su casa y trabajo húmedo.

Evite ambientes cargados (cerrados, llenos de humo o con calor).



Evite el aire acondicionado, ya que seca el ambiente.

Si fuma, es muy importante que lo deje.

La sequedad mejora si **descansa** y duerme las horas necesarias.

Evite los medicamentos que producen sequedad, como antihistamínicos, antidepresivos, relajantes musculares y tranquilizantes.

El **ejercicio físico** suave ayuda a aliviar los dolores.

Beba, a menudo, pequeños sorbos de **agua**.

Hidrátese en las zonas donde sienta sequedad:

- **Labios:** use cremas protectoras labiales.
- **Piel:** cremas hidratantes y jabones y champús suaves, mejor sin detergentes.

● **Boca:** chicles o caramelos sin azúcar, así como saliva artificial. Cepílese los dientes con pastas dentales líquidas con flúor. Visite al dentista periódicamente.



- **Ojos:** use gafas para el sol y el aire, con protectores laterales. Evite pasar muchas horas mirando la televisión o la computadora.

Use lágrimas artificiales con frecuencia, aunque no note molestias. Para dormir, puede usar pomadas oftálmicas hidratantes. Algunos pacientes necesitan usar gafas de natación durante la noche para mantener los ojos húmedos. No utilice lentes de contacto. No es posible operarse de miopía.

- **Nariz:** si nota sequedad y le salen costras, use suero fisiológico en la nariz con frecuencia

- Para mejorar las **relaciones sexuales**, utilice lubricante vaginal.