

# Síndrome seco (Sjögren)

**El síndrome de Sjögren** es una enfermedad del sistema inmune, que provoca sequedad de mucosas, sobre todo de los ojos y la boca por falta de lágrima y saliva. Afecta más a menudo a mujeres de mediana edad y empeora con el estrés. Las molestias mejoran a temporadas. A veces se asocia a otras enfermedades reumáticas. La mayoría de pacientes no presentan problemas graves y pueden realizar una vida laboral y social normal.

## ¿Qué molestias causa?

Puede provocar **ojos secos**, a veces causa lesiones en los ojos, y **boca seca**, caries dental, inflamación de las encimas y dificultades para comer.

También puede causar sequedad en la nariz, alteraciones intestinales, bronquitis, relaciones sexuales dolorosas, dolores articulares, cansancio crónico, ansiedad y depresión.

## ¿Qué puedo hacer?

Mantenga húmedo el ambiente de casa y del trabajo. Evite ambientes cargados (cerrados, llenos de humo o con calor) o con aire acondicionado. Si fuma, es muy importante que lo deje. Beba a menudo

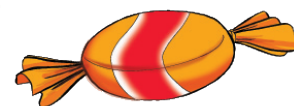
pequeños sorbos de agua. La sequedad mejora si duerme las horas necesarias. Evite medicamentos que producen sequedad. El ejercicio suave ayuda a aliviar los dolores.



**Para los labios:** utilice cremas protectoras labiales.

**Para la piel:** cremas hidratantes y jabones y champús suaves.

**Para la boca:** chicles o caramelos sin azúcar, o salivas artificiales. Lávese los dientes con dentífricos líquidos con flúor. Visite al dentista periódicamente.



**Para los ojos:** lleve gafas para el sol y el aire, con protectores laterales. Evite pasar muchas horas mirando la televisión o en el ordenador. Póngase a menudo lágrimas artificiales, aunque no note molestias. Para dormir se puede poner pomadas oftálmicas hidratantes. Algunos pacientes tienen que llevar gafas de natación durante la noche para mantener los ojos húmedos. No utilice lentillas. No se puede operar la miopía.

**Para la nariz:** si nota sequedad y se le hacen costras, póngase a menudo suero fisiológico en la nariz.

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