



Puntos importantes sobre el síndrome de Sjögren

- El síndrome de Sjögren, también conocido como enfermedad de Sjögren, es un trastorno crónico (de larga duración) que ocurre cuando el sistema inmunitario ataca las glándulas que producen humedad en los ojos, la boca y otras partes del cuerpo.
- Los síntomas principales son resequedad en los ojos y la boca.
- Los objetivos del tratamiento son aliviar los síntomas y evitar complicaciones.
- A menudo, el tratamiento incluye actividades de cuidado personal que puede hacer en el hogar y medicamentos, tanto de venta libre como recetados.
- Puede hacer muchas cosas que le ayudarán a vivir con el síndrome de Sjögren, como usar gotas para los ojos, mascar chicle, beber suficiente agua y humectar otras áreas secas de su cuerpo.

¿Qué es el síndrome de Sjögren?

El síndrome de Sjögren, también conocido como enfermedad de Sjögren, es un trastorno crónico (de larga duración) que ocurre cuando el sistema inmunitario ataca las glándulas que producen humedad en los ojos, la boca y otras partes del cuerpo.

Los síntomas principales son resequedad en los ojos y la boca, pero el trastorno puede afectar otras partes del cuerpo. Muchas personas con síndrome de Sjögren dicen que se sienten cansadas con frecuencia (fatiga). También pueden tener dolor en las articulaciones y en los músculos. Además, la enfermedad puede dañar los pulmones, los riñones y el sistema nervioso.

¿A quién le puede dar el síndrome de Sjögren?

La mayoría de las personas con síndrome de Sjögren son mujeres. Puede presentarse a cualquier edad, pero es más común en las personas de entre 40 y 50 años. El síndrome ocurre en todos los grupos raciales y étnicos.

¿Cuáles son los diferentes tipos del síndrome de Sjögren?

El síndrome de Sjögren se clasifica en dos tipos:

- **Forma primaria.** Tiene este tipo si no padece otra enfermedad reumática (una enfermedad que hace que su sistema inmunitario ataque las articulaciones, los músculos, los huesos y otros órganos).
- **Forma secundaria.** Tiene este tipo si también padece otra enfermedad reumática, como:
 - [artritis reumatoide](#),
 - [lupus eritematoso sistémico](#),
 - [esclerodermia](#).

¿Cuáles son los síntomas del síndrome de Sjögren?

Los síntomas del síndrome de Sjögren varían de una persona a otra. En algunas personas, los síntomas pueden ser entre leves y graves.

Los síntomas más frecuentes son:

- **Ojos secos.** Los ojos le pueden arder o picar o puede sentir como si tuvieran arena. A veces, la resequedad provoca visión borrosa o sensibilidad a la luz brillante. Debido a la inflamación, los párpados pueden irritarse y picarle.
- **Boca seca.** Es posible que sienta la boca con sabor a tiza y que tenga problemas para tragar, hablar y saborear. Puede tener más caries e infecciones bucales.

En algunos casos, el síndrome de Sjögren afecta otros tejidos y órganos y sus consecuencias son más generalizadas en el cuerpo. Estos efectos adicionales pueden causar:

- fatiga (sentirse muy cansado);
- dolor y debilidad en las articulaciones y los músculos;
- resequedad en la piel, las fosas nasales y la garganta, y tos seca;
- erupciones en la piel;
- hinchazón de las glándulas alrededor de la cara y el cuello;
- dificultad para dormir;
- poca concentración y problemas de memoria;
- entumecimiento, hormigueo y debilidad, especialmente en los brazos y las piernas;
- falta de aire o dificultad para respirar.

¿Cuáles son las causas del síndrome de Sjögren?

El síndrome de Sjögren ocurre cuando el sistema inmunitario ataca los tejidos sanos. Normalmente, el sistema inmunitario protege el cuerpo contra infecciones y enfermedades.

Los médicos no saben qué hace que el sistema inmunitario se ponga en contra del cuerpo, pero creen que tanto los genes como los factores ambientales desempeñan alguna función en esto.

¿Hay alguna prueba para el síndrome de Sjögren?

No existe ninguna prueba específica para el síndrome de Sjögren.

Es posible que su médico le pregunte acerca de su historial médico, lo que incluye problemas de sequedad en los ojos y la boca. Su médico también puede enviarlo a que se haga:

- examen de la vista,
- pruebas de las glándulas salivales,
- análisis de sangre y de otro tipo.

¿Cómo se trata el síndrome de Sjögren?

No existe cura para el síndrome de Sjögren, por lo que los objetivos del tratamiento son:

- aliviar los síntomas,
- evitar complicaciones.

Los tratamientos son diferentes para cada persona y dependerán de las partes del cuerpo afectadas. Es probable que el tratamiento incluya cosas que se puede hacer en casa para aliviar la sequedad de los ojos y la boca, así como medicamentos de venta libre o recetados.

Asegúrese de informar al médico sobre los medicamentos que toma actualmente, ya que algunos empeoran la sequedad de los ojos y la boca.

¿Quién puede tratar el síndrome de Sjögren?

El síndrome de Sjögren lo tratan principalmente los:

- reumatólogos, que se especializan en enfermedades de las articulaciones, los músculos y los huesos.

Entre otros especialistas que se pueden incluir en su atención médica se incluyen:

- dentistas, que cuidan las encías y los dientes;
- profesionales de salud mental, que pueden ayudar a las personas a afrontar las dificultades en el hogar y en el lugar de trabajo, como resultado de sus afecciones médicas;
- nefrólogos, que tratan problemas de enfermedades renales;
- neurólogos, que se especializan en el tratamiento de enfermedades del sistema nervioso, lo que incluye el cerebro y la médula espinal;

- oftalmólogos, que se especializan en el cuidado de los ojos;
- otorrinolaringólogos, que se especializan en el cuidado de los oídos, la nariz y la garganta;
- médicos de atención primaria, como médicos de familia o especialistas en medicina interna, que coordinan el cuidado entre los diferentes proveedores de atención médica y tratan otros problemas a medida que surgen;
- neumólogos, que tratan las enfermedades pulmonares.

Cómo adaptarse al síndrome de Sjögren

En gran medida, es posible afrontar los síntomas del síndrome de Sjögren y la mayoría de las personas pueden llevar una vida normal. Los siguientes consejos pueden facilitarle vivir con el síndrome de Sjögren.

El cuidado de los ojos.

- Proteja los ojos contra corrientes de aire, brisas y habitaciones con humo.
- Haga que sus anteojos se ajusten con protectores a los lados o utilice anteojos de estilo envolvente
- No use gotas para los ojos si estas los irritan. Si una marca o receta le molesta, pruebe con otra. Asegúrese de buscar gotas para los ojos que no contengan conservantes si las usa regularmente, unas cuatro o más veces al día.
- Coloque humidificadores en las habitaciones donde pasa más tiempo, incluido el dormitorio.
- Si tiene blefaritis (inflamación de los párpados), póngase compresas tibias en los ojos. También puede lavarse suavemente los párpados con champú para bebés diluido.

Cuidado de la boca.

- Cepíllese los dientes y use hilo dental con regularidad. Existen pastas dentales con flúor diseñadas para personas con boca seca.
- Lleve consigo una botella de agua y beba sorbos durante el día para mantener la boca húmeda. Beber suficiente agua también puede ayudar con los ojos secos.
- Mascar chicle o chupar caramelos duros ayuda a que las glándulas produzcan más saliva. Trate de consumir chicles y caramelos sin azúcar.
- Visite a un dentista al menos dos veces al año para que le examinen y le limpien los dientes.
- Consulte a su médico o dentista si tiene síntomas como ardor, dolor y manchas blancas dentro de la boca.

Control de otros síntomas relacionados con el síndrome de Sjögren.

- Hidratar otras áreas secas:

- Para la piel seca, huméctela con regularidad, especialmente con productos hechos para pieles muy secas.
- Para los labios secos, use bálsamos labiales, como los que contienen vaselina.
- Para la sequedad vaginal, use productos como humectantes vaginales o cremas con estrógeno.
- Para ayudar a aliviar la nariz seca, use aerosoles salinos.
- Infórmese y obtenga apoyo:
 - Aprenda todo lo que pueda sobre este trastorno y únase a un grupo de apoyo donde pueda hablar con otras personas que lo están enfrentando.
 - Tener una afección crónica puede ser difícil, así que visite a un profesional de la salud mental si surgen problemas emocionales.
- Siga una dieta sana y equilibrada y haga ejercicio con regularidad para aliviar la fatiga y dormir mejor. Consulte con su médico antes de comenzar una rutina de ejercicios.

Para más información