



Puntos importantes sobre el síndrome de Sjögren

- El síndrome de Sjögren es una enfermedad que afecta las glándulas que producen humedad. A menudo causa resequedad en la boca y en los ojos.
- Los síntomas principales del síndrome de Sjögren son resequedad en los ojos y la boca.
- El síndrome de Sjögren es una enfermedad autoinmunitaria. En el caso del síndrome de Sjögren, el sistema inmunológico ataca las glándulas que producen lágrimas y saliva.
- Los médicos diagnostican el síndrome de Sjögren mediante el uso de antecedentes médicos, examen físico, algunos exámenes de los ojos y la boca, y análisis de sangre.
- El tratamiento es diferente para cada persona y depende de qué partes del cuerpo se ven afectadas, y tiene como propósito principal eliminar los síntomas.
- Vivir con el síndrome de Sjögren puede ser más fácil con el buen cuidado de los ojos y de la boca, protección de la voz y saber qué medicamentos causan resequedad.

¿Qué es el síndrome de Sjögren?

El síndrome de Sjögren (se pronuncia chogren) es una enfermedad que afecta las glándulas que producen humedad en el cuerpo. A menudo causa resequedad en la boca y en los ojos. También puede causar resequedad en otras partes del cuerpo que necesitan mantenerse húmedas, como la nariz, la garganta y la piel.

El síndrome de Sjögren también es una enfermedad reumática, que puede afectar a:

- Las articulaciones.
- Los tendones.
- Los ligamentos.
- Los huesos.
- Los músculos.

Los señales y síntomas de las enfermedades reumáticas pueden incluir:

- enrojecimiento o calentamiento
- inflamación

- dolor
- pérdida de su función.

Síndrome de Sjögren primario frente al síndrome de Sjögren secundario

Los médicos describen dos tipos de síndrome de Sjögren:

- El tipo primario: ocurre si no se tiene otra enfermedad reumática.
- El tipo secundario: ocurre si ya tiene otra enfermedad reumática, como la artritis reumatoide (RA, por sus siglas en inglés), el lupus eritematoso sistémico (SLE, por sus siglas en inglés), la esclerodermia o la polimiositis.

¿A quién le puede dar el síndrome de Sjögren?

Aunque este síndrome puede afectar a personas de cualquier raza y edad, la mayoría de las personas con el síndrome de Sjögren son mujeres. Esta enfermedad rara vez se presenta en niños, ya que casi siempre se desarrolla después de los 40 años de edad.

¿Cuáles son los síntomas del síndrome de Sjögren?

Los síntomas principales son:

- Resequedad en los ojos. Es posible que los ojos le ardan, piquen o se sientan arenosos. A veces, el síndrome de Sjögren puede causar visión borrosa o sensibilidad ante la luz brillante, especialmente la fluorescente.
- Resequedad en la boca. Es posible que la boca se sienta como si tuviera tiza o como si estuviera llena de algodón.
- También podría tener dificultad al:
 - tragar
 - hablar
 - distinguir el sabor de los alimentos.
- Debido a que uno no cuenta con los efectos protectores de la saliva, se puede presentar un mayor deterioro en los dientes (caries) y más infecciones en la boca.

El síndrome de Sjögren puede afectar también a otras partes del cuerpo, incluyendo:

- la piel

- las articulaciones
- los pulmones
- los riñones
- los vasos sanguíneos
- los órganos del sistema digestivo
- los nervios.

Los síntomas pueden incluir:

- Piel reseca
- Sarpullido
- Tos seca crónica
- Problemas de la tiroides
- Dolor en los músculos y las articulaciones
- Resequedad vaginal
- Adormecimiento y sensación de hormigueo en los brazos y las piernas
- Fatiga o sentirse muy cansado.

Las personas con resequedad en la boca pueden fácilmente contraer infecciones en la boca. Dígame su médico si presenta algunos de los siguientes síntomas en la boca:

- manchas blancas
- manchas rojas
- áreas con ardor.

¿Cuáles son las causas del síndrome de Sjögren?

El síndrome de Sjögren es una enfermedad autoinmunitaria. El sistema inmunitario se encarga de combatir las enfermedades al eliminar los virus y las bacterias que pueden hacerle daño al cuerpo. Sin embargo, con las enfermedades autoinmunitarias, el sistema inmunitario se equivoca y ataca las partes sanas de su propio cuerpo.

En el caso del síndrome de Sjögren, el sistema inmunitario ataca las glándulas que producen las lágrimas y la saliva, y evita que funcionen como deberían. Esto causa resequedad en los ojos y la boca.

Los médicos no saben qué causa el síndrome de Sjögren. Se cree que puede ser causado por una combinación de dos factores:

- los genes
- la exposición a algún virus o bacteria.

¿Hay alguna prueba para el síndrome de Sjögren?

Los médicos diagnostican el síndrome de Sjögren por medio de:

- antecedentes médicos
- examen físico
- algunos exámenes de los ojos y la boca
- análisis de sangre.

Los médicos también podrían pedir:

- análisis de orina
- radiografías de pecho.

¿Cómo se trata el síndrome de Sjögren?

El tratamiento es diferente para cada persona y depende de qué partes del cuerpo se ven afectadas. El tratamiento se enfocará en eliminar los síntomas y puede incluir:

- Medicamentos para el dolor en los músculos y las articulaciones (como la aspirina y el ibuprofeno).
- Medicamentos que ayudan a producir más saliva.
- Medicamentos para eliminar la inflamación (como los corticoesteroides).
- Medicamentos que disminuyen la acción del sistema inmunitario.

El tratamiento para la sequedad de los ojos puede incluir:

- Lágrimas artificiales que vienen en diferentes grados de espesor. Quizás tenga que probar varios tipos antes de encontrar las gotas que más le sirvan.
- Ungüentos o pomadas para los ojos. Éstos son más espesos que las lágrimas artificiales y protegen los ojos manteniéndolos húmedos durante varias horas. Podrían causarle visión borrosa, por lo que es mejor que los use antes de irse a dormir.
- Medicamentos para reducir la inflamación de los ojos.
- Un químico que humedece la superficie del ojo y evita que las lágrimas naturales se sequen rápidamente. Este químico viene en una pildorita (pélet) que se coloca en el párpado inferior. Al aplicarse gotas en los ojos se disuelve la pildorita y se forma una capa fina sobre sus propias lágrimas que atrapa la humedad.
- Cirugía para cerrar los ductos lacrimales de donde brotan las lágrimas de los ojos.

El tratamiento para la resequeidad de la boca puede incluir:

- Masticar goma de mascar o chupar caramelos sin azúcar. Esto ayuda a que las glándulas produzcan más saliva.
- Tomar a menudo pequeños sorbos de agua o de una bebida sin azúcar. Esto ayuda a mantener la boca húmeda.
- Usar un bálsamo labial de aceite o petróleo o un lápiz labial. Esto ayuda a aliviar los labios resecos y partidos.
- Usar un sustituto de saliva recetado por un médico. Esto ayuda a que la boca se sienta húmeda.
- Usar medicamentos que le ayuden a producir más saliva.

¿Quién puede tratar el síndrome de Sjögren?

Debido a que los síntomas del síndrome de Sjögren se desarrollan gradualmente y son similares a los de otras enfermedades, toma tiempo diagnosticarlo. Es posible que una persona consulte con varios médicos, y cualquiera de ellos diagnostique y trate la enfermedad. Entre estos médicos se encuentran:

- Reumatólogos: médicos especializados en las enfermedades de las articulaciones, los músculos y los huesos.
- Médicos de cabecera.
- Internistas.
- Oftalmólogos: médicos especializados en el cuidado de los ojos.
- Otorrinolaringólogos: médicos especializados en el cuidado del oído, la nariz y la garganta.

Por lo general, los reumatólogos coordinarán el tratamiento con una variedad de especialistas.

Cómo adaptarse al síndrome de Sjögren

Vivir con el síndrome de Sjögren puede ser más fácil al seguir algunos consejos para:

- el cuidado de los ojos
- el cuidado de la boca
- la protección de la voz
- saber qué medicamentos causan resequeidad.

Consejos generales para el cuidado de los ojos

- No use lágrimas artificiales que irritan los ojos. Si alguna marca o medicamento recetado le molesta, pruebe otro. Las gotas para los ojos que no tienen preservativos usualmente son

esenciales para el uso prolongado.

- Recuerde de parpadear. Uno tiende a parpadear menos cuando se lee o se usa la computadora. Recuerde parpadear 5 o 6 veces por minuto.
- Proteja los ojos de las corrientes de aire, la brisa y el viento.
- Ponga humidificadores en las habitaciones donde pasa la mayor parte del tiempo, incluyendo el dormitorio, o ponga humidificadores en la unidad de calefacción y aire acondicionado.
- No fume y manténgase alejado de habitaciones con humo.
- Use rímel en la punta de las pestañas solamente para que no le entre a los ojos. Si usa delineador o sombra de ojos, aplíquelos solo en el área superior a las pestañas y no en la piel sensible debajo de ellas, cerca de los ojos. Si despierta con irritación en los ojos, evite aplicar cremas faciales en el párpado inferior antes de irse a dormir
- Pregúntele a su médico si alguno de los medicamentos que está tomando causan sequedad. De ser así, pregúntele cómo disminuir ese malestar.

La importancia del cuidado la boca

La saliva natural tiene sustancias que ayudan a eliminar las bacterias que pueden causar caries e infecciones en la boca. Una buena higiene oral o cuidado de la boca es extremadamente importante cuando se tiene sequedad en la boca. Esto es lo que puede hacer para prevenir caries e infecciones:

- Visite al dentista de manera regular, al menos dos veces al año, para el examen y la limpieza de los dientes.
- Enjuáguese la boca con agua varias veces al día. No use enjuague bucal que tenga alcohol, ya que el alcohol genera sequedad.
- Use pasta de dientes que tenga flúor para cepillarse suavemente los dientes, las encías y la lengua después de cada comida y antes de irse a dormir. La pasta de dientes que no hace espuma reseca menos.
- Use hilo dental todos los días.
- Evite consumir azúcar entre comidas. Elija goma de mascar, caramelos y bebidas sin azúcar. Si toma o come alimentos azucarados, cepílese los dientes inmediatamente después.
- Visite al dentista de inmediato si nota algo inusual o tiene ardor continuo u otros síntomas en la boca.
- Pregúntele al dentista si necesita tomar suplementos de fluoruro, usar gel de fluoruro en la noche o que le barnicen los dientes para proteger el esmalte.

Protección de la voz

Es posible que la voz se ponga ronca si las cuerdas vocales se inflaman o irritan debido a la resequeidad en la garganta o la tos. Para prevenir más daño a las cuerdas vocales, intente no aclararse la garganta antes de hablar, ya que esto daña las cuerdas vocales. Para evitar la irritación de las cuerdas vocales, intente:

- tomar pequeños sorbos de agua a menudo
- mascar goma de mascar sin azúcar
- chupar caramelos sin azúcar
- pronunciar sonidos al aspirar, tararear o reírse suavemente para que las cuerdas vocales se acerquen.

Medicamentos y resequeidad

Algunos medicamentos pueden causar resequeidad en los ojos y la boca. Si usted está tomando alguno de los medicamentos que aparecen a continuación, hable con su médico para ajustar la dosis o encontrar otro medicamento. No deje de tomar el medicamento sin consultar con su médico. Estos pueden incluir medicamentos que usted toma para:

- las alergias y los resfriados (antihistamínicos y descongestionantes)
- eliminar líquido adicional en el cuerpo (diuréticos)
- la diarrea
- la presión arterial alta.

Entre algunos de los medicamentos que ocasionan resequeidad se encuentran:

- los antipsicóticos
- los tranquilizantes
- los antidepresivos.

Otros problemas médicos relacionados con el síndrome de Sjögren

Un pequeño grupo de personas con el síndrome de Sjögren podría desarrollar linfoma: un tipo de cáncer que afecta las glándulas salivales, los nodos linfáticos, el tracto gastrointestinal o los pulmones. Si tiene una glándula salival agrandada, debería consultar con su médico. Entre presentárselos síntomas que se pueden presentar se encuentran:

- fiebre sin explicación
- sudor al dormir por la noche

- fatiga constante
- pérdida de peso sin explicación
- comezón en la piel
- áreas de enrojecimiento en la piel.

Muchos de estos síntomas pueden presentarse debido a otros problemas, incluyendo el síndrome de Sjögren. Sin embargo, es importante que visite al médico si tiene alguno de estos síntomas.

Para más información

U.S. Food and Drug Administration

Llame gratis: 888-INFO-FDA (888-463-6332)

Sitio web: <https://www.fda.gov>

Información en español: <https://www.fda.gov/AboutFDA/EnEspanol/default.htm>

[Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) en <https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf>. [Drugs@FDA](https://www.accessdata.fda.gov/scripts/cder/daf) es un catálogo en línea de productos farmacéuticos aprobados por la FDA.

Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Health Statistics

Sitio web: <https://www.cdc.gov/nchs>

National Eye Institute, National Institutes of Health

Sitio web: <https://www.nei.nih.gov>

Información en español: <https://www.nei.nih.gov/health/espanol>

National Institute of Allergy and Infectious Diseases, National Institutes of Health

Sitio web: <https://www.niaid.nih.gov/>

National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institutes of Health

Sitio web: <https://www.nidcr.nih.gov>

Información en español: <https://www.nidcr.nih.gov/Espanol/>

National Institute of Dental and Craniofacial Research, National Institutes of Health, Sjögren's Syndrome Clinic

Sitio web:

<https://www.nidcr.nih.gov/Research/NIDCRLaboratories/MolecularPhysiology/SjogrensSyndrome/>

National Institute of Neurological Disorders and Stroke, National Institutes of Health

Sitio web: <https://www.ninds.nih.gov>

Información en español: <https://espanol.ninds.nih.gov/>

American Academy of Dermatology

Sitio web: <http://www.aad.org>

Información en español: <https://www.aad.org/espanol>

American Academy of Ophthalmology

Sitio web: <http://www.aao.org/>

Información en español: <https://www.aao.org/salud-ocular>

American Association for Dental Research

Sitio web: <http://aadronline.org/>

American College of Rheumatology

Sitio web: <http://www.rheumatology.org>

American Dental Association

Sitio web: <http://www.ada.org>

Información en español: <http://www.ada.org/en/about-the-ada/spanish-resources/resources-in-spanish>

American Autoimmune Related Diseases Association, Inc.

Sitio web: <http://www.aarda.org> (con información en español)

Arthritis Foundation

Sitio web: <http://www.arthritis.org>

Información en español: <http://espanol.arthritis.org/>

Lupus Foundation of America

Sitio web: <http://www.lupus.org>

Información en español: <https://www.lupus.org/es/resources>

The Myositis Association

Sitio web: <http://www.myositis.org> (con información en español)

National Organization for Rare Disorders

Sitio web: <http://www.rarediseases.org>

Scleroderma Foundation

Sitio web: <http://www.scleroderma.org> (con información en español)

Scleroderma Research Foundation

Sitio web: <http://www.srfcure.org>

Sjögren's Syndrome Foundation, Inc.

Sitio web: <http://www.sjogrens.org>

Si necesita más información sobre recursos confiables en su idioma o en otro idioma, por favor visite las páginas web que aparecen a continuación o comuníquese con el Centro Nacional de Distribución de Información del NIAMS en NIAMSInfo@mail.nih.gov.

- [Información de salud en inglés](#)
- [Información de salud en idiomas asiáticos](#)