

---

# Síndrome de Sjögren

El síndrome de Sjögren es un problema de salud autoinmunitario. Es una enfermedad por la que el sistema inmunitario del cuerpo ataca sus propios tejidos y células. El síndrome de Sjögren provoca que los glóbulos blancos luchen contra las glándulas que producen humedad en el cuerpo, y ataca principalmente las glándulas lacrimales y salivares. Lo más frecuente es que afecte a mujeres mayores de 40 años.

## Tipos de síndrome de Sjögren

Existen dos tipos:

- **Sjögren primario.** Se presenta por sí mismo sin otras enfermedades o afecciones. Aproximadamente la mitad de los casos son de Sjögren primario.
- **Sjögren secundario.** Se presenta con otra enfermedad. Lo más frecuente es que ocurra con otros problemas de salud autoinmunitarios. Pueden ser escleroderma, lupus o artritis reumatoide (“RA”, por sus siglas en inglés).

## ¿Cuáles son las causas del síndrome de Sjögren?

Los investigadores todavía están aprendiendo sobre la causa de este síndrome. Es posible que lo cause una combinación de genes y factores del medioambiente. Por ejemplo, un virus puede desencadenar el síndrome en una persona que tiene cierto gen. Es posible que usted tenga un riesgo mayor de tener síndrome de Sjögren si tiene una enfermedad reumática. Por ejemplo, lupus y artritis reumatoide.

## Síntomas del síndrome de Sjögren

Pueden variar de leves a graves. Si los síntomas son graves, pueden llegar a afectar su calidad de vida. Los síntomas pueden incluir:

- Boca seca, que puede llevar a problemas para hablar, masticar o tragar
- Ojos secos que pueden provocar una sensación de aspereza o ardor
- Labios secos y que se pelan
- Dolor o rajaduras en la lengua
- Garganta seca o dolorida
- Caries
- Piel seca
- Sequedad vaginal
- Nariz seca
- Cambios en la capacidad de sentir sabores u olores
- Cansancio

- Dolor en las articulaciones
- Problemas digestivos

## Diagnóstico del síndrome de Sjögren

Un reumatólogo, un proveedor de atención primaria u otro especialista puede hacer el diagnóstico. Un reumatólogo es un proveedor de atención médica que trata las enfermedades reumáticas. Estos son problemas de salud complejos que afectan muchas partes del cuerpo.

Generalmente el síndrome de Sjögren es difícil de diagnosticar. Se debe a que los síntomas pueden ser como los de otros problemas de salud. Síntomas similares pueden ser causados por el síndrome de fatiga crónica (“CFS”, por sus siglas en inglés), la fibromialgia, el lupus, la artritis reumatoide o la esclerosis múltiple (“MS”, por sus siglas en inglés).

Se usa una prueba que utiliza un puntaje para determinar si sus síntomas pueden ser por síndrome de Sjögren. Cuantos más puntos usted obtenga, más probable será que usted tenga la enfermedad. También es posible que le realicen pruebas de sangre, pruebas de ojos y dentales. Son para observar más de cerca los síntomas oculares y de la boca.

## Tratamiento del síndrome de Sjögren

No existe una cura para esta afección. El tratamiento apunta a aliviar los síntomas.

Los síntomas de los ojos y la boca se pueden tratar con gotas para los ojos y la boca de venta sin receta (“OTC”, por sus siglas en inglés). Su proveedor de atención médica puede recetarle un medicamento más fuerte si las versiones de venta libre no ayudan. También es posible que tome analgésicos (calmantes del dolor). La oclusión puntal también puede hacerse para disminuir la resequedad en los ojos. Este es un procedimiento para taponar los conductos lacrimales que drenan las lágrimas de los ojos.

Si sus síntomas afectan todo el cuerpo, le tratarán con medicamentos especiales. Se llaman inmunodepresores. Se usan para tratar problemas de salud autoinmunitarios. Su proveedor de atención médica le dará más detalles sobre los riesgos, beneficios y efectos secundarios de estos medicamentos.

## Vivir con el síndrome de Sjögren

Los alimentos y las bebidas que usted consume pueden empeorar los síntomas. Es posible que desee:

- Evitar alimentos picantes, duros, crocantes o ácidos
- Comer más alimentos blandos, suaves y cremosos como sopas, guisos y pastas
- Evitar comer alimentos con gluten si además tiene enfermedad celíaca
- No beber alcohol
- Comer más alimentos con ácidos grasos omega-3
- Evitar beber líquidos carbonatados o ácidos
- Beber agua para ayudar con la resequedad en la boca

---

Usted puede aliviar sus ojos secos:

- Colocar compresas húmedas y tibias sobre sus ojos
- Usar lubricantes para los ojos todos los días
- Usar gel para ojos recetado mientras duerme
- Evitar tomar medicamentos que pueden secar sus ojos, como los antihistamínicos
- Evitar sentarse cerca del aire acondicionado o salidas de calefacción
- Usar un humidificador en casa

La boca seca puede derivar en caries. Usted puede ayudar a prevenir la formación de caries:

- Usar productos que pueden ayudar a crear humedad en la boca
- Masticar goma de mascar sin azúcar
- Cepillar sus dientes después de cada comida
- Usar hilo dental todos los días
- Hacer chequeos dentales con regularidad
- Los caramelos de limón sin azúcar pueden ayudar a estimular la producción de saliva