

MES MUNDIAL DEL SÍNDROME DE SJÖGREN

JULIO 23 / 2021

El síndrome de Sjögren es un trastorno del sistema inmunitario que se identifica por sus dos síntomas más frecuentes: ojos y boca secos. Esta afección suele acompañar otros trastornos del sistema inmunitario, como la artritis reumatoide y el lupus.

8 CONSEJOS PARA LOS PACIENTES CON SÍNDROME DE SJÖGREN



1 Acude al reumatólogo: es importante la detección precoz del síndrome de Sjögren ya que, a pesar de no tener cura, existen opciones terapéuticas que ayudan a controlar complicaciones, aliviar los síntomas y mejorar la calidad de vida de los afectados.

2 Haz ejercicio físico: realizar alguna actividad física de forma regular y controlada es una excelente forma de cuidar el aparato locomotor y evitar la atrofia muscular y la anquilosis de las articulaciones.



3 Lleva siempre contigo una botella de agua: se recomienda beber con frecuencia pequeños sorbos durante todo el día y aumentar la toma de agua, no sólo en la comida, para ayudar a pasar el alimento, sino también entre las mismas.

4 Haz una dieta equilibrada: la dieta mediterránea es óptima para los pacientes con síndrome de Sjögren, por su alto contenido en frutas y verduras, uso del aceite de oliva, de pescado azul y escasa ingesta de carnes rojas.



5 Cuidado con algunos alimentos: se debe evitar el consumo de alimentos secos, ásperos, picantes, ácidos, salados o a temperaturas extremas, ya que tienden a irritar la mucosa bucal, al igual que el café o el alcohol.

6 Cuida tu boca: el síndrome de Sjögren aumenta las posibilidades de presentar caries por lo que se debe limitar el consumo de alimentos y bebidas ácidos o con azúcares refinados. Además, las personas que padecen boca seca poseen un riesgo mayor de desgaste dental, erosión y caries, por lo que se recomienda una higiene oral correcta.



7 Deja de fumar: se ha demostrado que el tabaco es perjudicial para las enfermedades autoinmunes sistémicas.

8 Evita geles y jabones agresivos: el síndrome de Sjögren produce sequedad cutánea y picor. Se debe preservar el manto graso de la piel mediante el uso de jabones y geles de avena.

Fuente: Mayo Clinic / Vademecun



En Cayre, contamos con Consultas Especializadas en Reumatología para adultos y niños como parte de nuestros Servicios Asistenciales, que te ayudarán a mejorar tu calidad de vida si sufres del síndrome de Sjögren o cualquier enfermedad autoinmune relacionada.