

SÍNDROME DE SJÖGREN

El síndrome de Sjogren es una enfermedad autoinmune en la cual el sistema inmunológico destruye la glándulas productoras de humedad como las lagrimales y salivales. Cuando el síndrome de Sjogren se presenta por sí mismo, se llama síndrome de Sjogren primario. Cuando ocurre en el contexto de otras enfermedades autoinmunes, como la artritis reumatoide o lupus eritematoso sistémico (lupus) , se llama síndrome de Sjogren secundario.

Este síndrome, que fue llamado como el oftalmólogo el Dr. Henrik Sjögren, puede afectar a personas de todas las edades y razas. No obstante, el 90% de los casos afecta a las mujeres, normalmente entre los 40 y 50 años de edad.

Causas

No se conoce la causa del síndrome de Sjogren pero es un trastorno autoinmune. Quienes padecen esta enfermedad tienen proteínas anormales en la sangre, lo que sugiere que el sistema inmunológico, que normalmente funciona para proteger el cuerpo de cáncer e infecciones, está reaccionando contra su propio tejido. La deficiencia de lágrimas y saliva que se ha observado en pacientes con SS ocurre cuando las glándulas que producen estos fluidos están dañadas por la inflamación. La investigación sugiere que los factores genéticos y posiblemente las infecciones virales pueden predisponer a una persona a desarrollar esta afección.

Síntomas

Los síntomas principales son:

- Resequedad en los ojos
- Resequedad en la boca.

El síndrome de Sjögren puede afectar también a otras partes del organismo, entre éstas, la piel, las articulaciones, los pulmones, los riñones, los vasos sanguíneos, los nervios y los órganos del sistema digestivo. Los síntomas pueden incluir:

- Piel reseca
- Sarpullido
- Problemas de la tiroides
- Dolor en los músculos y las articulaciones
- Resequedad vaginal
- Adormecimiento y sensación de hormigueo en los brazos y las piernas.

Duración

El síndrome de Sjögren es generalmente una enfermedad prolongada.

Prevención

Se desconoce la manera de prevenir el síndrome de Sjögren, aunque se puede impedir que los síntomas empeoren evitando ciertos medicamentos, entornos secos, cafeína y alcohol. También podrían prevenirse las complicaciones.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Pronóstico

El pronóstico puede variar mucho. Algunas personas podrían experimentar solo síntomas leves y podrían controlarse con medicamentos. Otras personas podrían entrar en ciclos de estado de salud relativamente buenos seguidos de enfermedad severa. Aunque existe mayor riesgo de linfoma (un cáncer de los ganglios linfáticos) en esta enfermedad, la mayoría de las personas con el síndrome de Sjögren tienen un periodo de vida normal y una calidad de vida buena.

Nutrición

- Uno de los factores más importantes de la dieta es que debe ser refrescante, hidratante y favorecer la saliva. Para ello deben evitarse los alimentos salados, el alcohol, el café y los alimentos demasiado secos o tostados. En cambio las frutas, ensaladas y germinados deben de predominar en cada comida ya que son muy refrescantes.
- Los ácidos grasos esenciales hidratan desde dentro hacia fuera (aceite de espino amarillo, argán, rosa mosqueta, onagra) siempre que no sean cosméticos sino para consumo y sean obtenidos por primera presión en frío.
- El betacaroteno y otros carotenoides favorecen el cuidado de las mucosas. Están en los albaricoques, calabaza, algas marinas, brócoli, zanahoria, pimientos, etc.
- Los encurtidos y alimentos un poco ácidos favorecen la producción de saliva. Hay que ver que no produzcan molestias a la hora de tomarlos ya que estas personas tienen la boca muy sensible por falta de saliva.
- Se recomienda beber muchísima agua, zumos (especialmente el de manzana) e infusiones ya que rehidratarse es fundamental.

Tratamiento

El tratamiento es diferente para cada persona y depende de qué partes del cuerpo están afectadas. El tratamiento tiene como propósito principal eliminar los síntomas. Algunos posibles tratamientos son:

- Medicamentos para el dolor en los músculos y las articulaciones, tales como la aspirina o el ibuprofeno.
- Medicamentos que ayudan a producir más saliva.
- Medicamentos para eliminar la inflamación, tal como corticosteroides.
- Medicamentos que disminuyen la acción del sistema inmunitario.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

El tratamiento para la resequead de los ojos puede incluir:

- Lágrimas artificiales. Estas lágrimas vienen en diferentes grados de espesor. Quizás tenga que probar varios tipos antes de encontrar las gotas que más le sirvan.
- Ungüentos 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 resequead de la boca puede incluir:

- Masticar goma de mascar, o chupar caramelos. Esto ayuda a que las glándulas produzcan más saliva. Sin embargo, es esencial que use solamente caramelos y goma de mascar sin azúcar.
- Tomar a menudo pequeños sorbos de agua o una bebida no azucarada. 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 resechos y partidos.
- Usar un sustituto de saliva recetado por un profesional de la salud. Esto ayuda a que la boca se sienta húmeda.
- Usar medicamentos que le ayuden a producir más saliva.

Complementos alimenticios

Omega 3-6-7-9 (Nutrinat Evolution): Sus propiedades inmunoreguladoras detienen el proceso degenerativo de las enfermedades autoinmunes. También tiene propiedades antiinflamatorias.

Betaimune® (HealthAid)/Nutrientes Antioxidantes Complex (Terranova) incluyen nutrientes antioxidantes como vitaminas A, C y E, betacaroteno, zinc, selenio, cobre, coenzima Q10, ácido lipoico, pycnogenol y extracto de semillas de uva protegen las células y estabilizan las membranas celulares. Protegen de los daños ocasionados por la inflamación y benefician la salud de la piel.

Plantas antiinflamatorias como **Harpagofito (*Harpagophytum procumbens*) 500 mg (HealthAid)** y **Cúrcuma (*Curcuma longa*) Cursol® (Nutrinat Evolution)**, pueden aliviar el dolor muscular. Igualmente enzimas proteolíticas

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

como la **Bromelina (HealthAid)** pueden ser una alternativa a los analgésicos convencionales.

Inflam Care® (Nutrinat Evolution): Complemento alimenticio a base de MSM, enzimas proteolíticas y plantas como cúrcuma, que ayudan a combatir el dolor y la inflamación.

Mirtilo, Luteína y Astaxantina Complex (Terranova), que incluye:

- N-acetil cisteína (NAC) ayuda al organismo a producir la importante enzima antioxidante glutatión y actúa como mucolítico, favoreciendo las secreciones oculares.
- Además, pueden ser de utilidad (especialmente A NIVEL OCULAR) el mirtilo y la luteína.

Digest Gold™ (Enzymedica)/Enzimas Digestivas Complex (Terranova)/Digeston Plus (HealthAid): Las enzimas estarían indicadas en pacientes que tienen afectación a nivel de glándulas exocrinas, concretamente del páncreas. En estos pacientes se ha detectado una insuficiencia exocrina que responde bien frente a este tipo de enzimas.

Otros

- **La acupuntura** suele ser la terapia más indicada para estos casos ya que puede favorecer la hidratación del organismo.
- **Plantas medicinales como** la manzanilla, el jengibre y el té verde pueden ser de gran ayuda como colutorios (para limpiar y calmar los ojos), para beber y hacer enjuagues (desinfectan la boca y favorecen la salivación o aumento de cantidad de saliva).
- **Enjuagues bucales con CitroBiotic® líquido (Extracto de semilla de pomelo) (Sanitas)** que puede favorecer la hidratación de la boca gracias a su especial acidez y además es eficaz para evitar infecciones.
- **El Método Quinton** podría ser de gran ayuda ya que es un gran regulador corporal (a base de agua de mar diluida).

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.