

Síndrome de Sjögren

Tips para enfrentar la sequedad

Este trastorno inmunitario se caracteriza por **atacar las glándulas que producen lágrimas y saliva** lo que resulta en sequedad en la boca y ojos secos.

La mayoría de personas afectadas **son mujeres** y los primeros síntomas suelen aparecer entre los **40 y los 50 años de edad.**



Otros síntomas:



Dolor articular, hinchazón y rigidez.



Inflamación de las glándulas salivales.



Erupciones cutáneas o piel reseca.



Sequedad vaginal.



Tos seca persistente.



Fatiga prolongada.

Se recomienda:



Ejercicio diario de intensidad leve.



Ingerir alimentos ricos en ácidos grasos.



Prestar especial atención a la higiene bucal.



Evitar duchas muy calientes.



Mantenerse hidratado.

