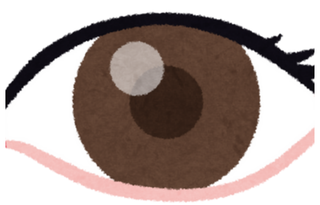
SEQUEDAD EN LA ENFERMEDAD DE SJÖGREN

RECOMENDACIONES

Con la colaboración de Vanesa Vallejo Pavón, enfermera y paciente con Enfermedad de Sjögren

Consulta con tu enfermera de reumatología



- Usa lágrimas artificiales y geles lubricantes **sin conservantes.**
- Limpia las secreciones de los párpados **con agua tibia** y masajea suavemente.
- Protege los ojos con **gafas de sol envolventes** para evitar el aire seco.
- Parpadea con frecuencia y evita ambientes secos.

Usa pasta **con flúor**, hilo dental y colutorios **sin alcohol** a diario.

Bebe sorbos de agua fresca, toma caramelos y/o chicles **sin azúcar** o fruta jugosa para estimular la saliva.

Puedes aplicar **sustitutos de la saliva y geles humectantes** orales.

Fumar y beber alcohol empeoran la sequedad bucal.

Visita regularmente a **tu dentista** para prevenir caries y pérdidas dentales.

Aplica regularmente **gotas o spray de solución salina** para limpiar e hidratar las fosas nasales.

Evita manipular costras y aplica **geles nasales** en la mucosa nasal.

Evita el uso excesivo de descongestionantes de forma prolongada.

Usa un humidificador para mantener una adecuada humedad ambiental.

! Evita la exposición a irritantes ambientales. No fumes.

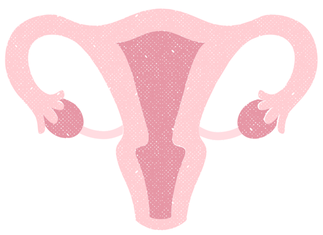
Utiliza bálsamos labiales para prevenir grietas.

Dúchate con **agua templada** para proteger la capa grasa de la piel.

Usa jabones y cremas emolientes, **sin fragancias ni alcohol**.

Aplica crema hidratante **tras la ducha** para retener la humedad en la piel.

Protege tu piel con un **fotoprotector FPS 50+** y ropa cómoda que no irrite ni aumente la sensibilidad al sol.



Cuida la hidratación de tus zonas íntimas cada día con productos específicos **sin fragancias ni irritantes**.

Utiliza **ropa interior de algodón** y evita que sea muy ajustada.

Bebe suficiente agua para mantener la piel y las mucosas hidratadas.

Usa **lubricantes a base de agua** para mantener relaciones sexuales más cómodas y placenteras.

Las farmacias disponen de productos específicos para síntomas de sequedad .

En caso de mal control de los síntomas, busca siempre orientación profesional para explorar tratamientos adecuados y mejorar tu bienestar.

ESORCOM
Enfermeras de la Sociedad de Reumatología de la Comunidad de Madrid
www.sorcom.es/enfermeria

Sjögren Asociación Española

EULAR recommendations for the management of Sjögren's syndrome with topical and systemic therapies. Ann Rheum Dis . 2020 Jan;79(1):3-18.